

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 |
| wtorek | 9:00-14:00 |
| środa | 8:45-13:00 |
| czwartek | 9:00-13:00 |
| piątek | 9:00-13:00 |

OBOWIĄZUJE od 06.03.2020r

Harmonogram zajęć stałych marzec 2020r.

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek | 9:00-10:00 | Gimnastyka-fitness GR. I | Grupa podstawowa |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka –fitness GR. II | Grupa zaawansowana |
| | 11:00-12:00 | Język angielski GR. I | Poziom podstawowy |
| | 12:00-13:00 | Język angielski GR. II | Poziom zaawansowany |
| Wtorek | 9:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Brydż- logiczna gra karciana |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam | |
| | 12:00-13:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń |
| | 13:00-14:00 | Wolontariat | Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń |

| | | | |
|----------|-------------|--|--|
| Środa | 8:45-9:45 | Zajęcia taneczne GR. I | |
| | 9:45-10:45 | Zajęcia taneczne GR. II | |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Spotkanie całej społeczności 25.03 |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Spotkanie całej społeczności 25.03 |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa średniozaawansowana | Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana | Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III grupa podstawowa | Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Przestrzeń na relaks- kawa, herbata |
| Piątek | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.I | Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych |
| | 10:00-11:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.II | Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Przestrzeń na relaks, rozmowę |
| | 12:00-13:00 | Joga wzroku | Trening całego procesu widzenia dla zmęczonych oczu (w dn.06.03.2020 zajęcia odwołane) |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe marzec 2020:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|------------|--|---|
| Każdy poniedziałek, czwartek, piątek | 8 – 13 | Kryta pływalnia COM COM Zone Kozłówek | Można korzystać z sauny, masaży i jacuzzi. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY |
| 4.03 | g.11-13 | Spotkanie ze pszczelarzem „Właściwości lecznicze miodu” | Wykład dotyczący produktów pszczelich |
| 4.03 | g.16-20 | Lubię patrzeć jak wschodzi słońce | Wyjście do kina Kijów |
| 6.03 | g.9-12:30 | Siemachowska olimpiada seniorów | COM COM Zone ul. Ptaszyckiego 6 Zajęcia odwołane |
| 13.03 | g.13-15 | Warsztaty dotyczące wolontariatu z Nelly Rokita | |
| 18.03 | g.11-13 | Opowieść o Frida Kahlo Podróże małe i duże | Prelekcja |
| 24.03 | g.10-16 | Forum Seniora | Auditorium Maximum UJ |
| 29.03 | g.11 | Msza Święta | Spotkanie miedzypokoleniowe |
| 29.03 | G.11-14:30 | Wycieczka do Muzeum Czartoryskich | |