

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](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

Zapraszamy na zajęcia online i na świeżym powietrzu

**OBOWIĄZUJE od 12.05.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych maj 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	W razie nie pogody zajęcia odbywają się online <a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY W razie nie pogody zajęcia odbywają się online
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY W razie nie pogody zajęcia odbywają się online
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	<a href="https://meet.google.com/hdd-jbji-krw">https://meet.google.com/hdd-jbji-krw</a>
	10:00-12:00	Trening umysłu	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY W razie nie pogody zajęcia odbywają się online <a href="https://meet.google.com/zss-qtsa-ttp">meet.google.com/zss-qtsa-ttp</a>
	12:00-14:00	Nordic walking	Zbiórka na podwórku SIEMACHY g.12
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY W razie nie pogody zajęcia odbywają się online
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	<a href="https://meet.google.com/syz-fvdx-man">https://meet.google.com/syz-fvdx-man</a>
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY
	11:00-12:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/oth-azgd-gvn">https://meet.google.com/oth-azgd-gvn</a>
Piątek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia odbywają się na podwórku SIEMACHY
	10:00-12:00	Język angielski	<a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

### Zajęcia dodatkowe- obowiązują zapisy

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05-06.05.21	9:00-16:00	Zbiórka sadzonek do ogrodu DPS ul. Łanowa 41	Zapraszamy do przyniesienia do SIEMACHY swojej zaszczepkę czy sadzonkę, którą prześlemy 07.05.21 do DPS
18.05.21	g.15:00-16:00	Międzypokoleniowe tworzenie makram-liści-piór wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	<a href="https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn">https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn</a> Odbiór materiałów od 10.05.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
20.05.21	g.10:00-14:00	Cmentarz Rakowicki i ogród botaniczny zwiedzanie z przewodnikiem	Informacje dot. zbiórki i zapisy u koordynator
24.05.21	14:00-15:00	Międzypokoleniowe tworzenie woreczków gimnastycznych, sensorycznych, rehabilitacyjnych wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	<a href="https://meet.google.com/zss-qtsa-ttp">meet.google.com/zss-qtsa-ttp</a> Odbiór materiałów od 14.05.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
25.05.21	g.15:00	Zmiany przepisów ruchu drogowego –program poprawy bezpieczeństwa „Bezpieczny Kraków”- spotkanie ze Strażą Miejską Miasta Krakowa	Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora