

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

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	8:00-12:00
środa	9:00-13:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 18.05.2021r

Harmonogram zajęć stałych maj 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	https://meet.google.com/hdd-jbji-krw
	10:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	Zajęcia krawieckie	
	14:00-16:00	Nordic walking	
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
	11:00-12:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/oth-azgd-gvn
Piątek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPsDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	meet.google.com/gpw-bijp-ddb w dn.28.05.21 zajęcia w placówce

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 przekazemy 07.05.21 do DPS
18.05.21	g.15:00-16:00	Międzypokoleniowe tworzenie makram-liści-piór wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn Odbiór materiałów od 10.05.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu Zajęcia przesunięte na 20.05.21 o g.16:00
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	meet.google.com/zss-qtsa-ttp 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