

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

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 stacjonarne i on line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	10:00-16:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

**OBOWIĄZUJE od 28.06.2021r**

### Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	W dn.07.06 i 14.06.21 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	
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	10:00-12:00	Trening umysłu	
	12:00-14:00	Zajęcia krawieckie	
	14:00-16:00	Nordic walking	
Czwartek	8:00-9:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Aula

	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Aula
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. III	Aula
	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka podróżnicza	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	W dn.11.06.21, 25.06.21 zaj.odwołane
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	W dn.11.06.21, 25.06.21 zaj.odwołane
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce w dn.: 04.06 Zajęcia online w dn. 11.06,18.06,25.06.21 pod linkiem <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
czerwiec	9:00-13:00	„Siemachowska wymiana kwiatów” Jeśli chcesz oddać roślinę przygotuj ją wcześniej – podlej ją, opcjonalnie przyklej na doniczce karteczkę z informacją o gatunku.	1. Tu możesz oddać roślinkę, która nie współpracuje z Tobą. 2. Tu możesz oddać roślinkę, która przerasta Cię gabarytowo. 3. Tu możesz oddać roślinkę, która nie pasuje do Twojego wystroju. 4. Tu możesz oddać sadzonki z rozsady. 5. Tu możesz adoptować roślinkę. 6. Tu możesz wymienić się na ciekawe, nowe odmiany. 7. Tu możesz podzielić się doniczkami (czystymi), ziemią, kamykami, nawozem, itp.
11.06.21	g.12:00-14:00	Międzypokoleniowy projekt poetycki	

16.06.21	g.10:00-13:00	Rynek Główny, Kościół Mariacki - Wyjście z przewodnikiem	
22.06.21	g.17:00-18:00	Koncert chóru Hejnał- muzyka rozrywkowa ( m.in.: walc Straussa, najpiękniejszy Kraków nocą)	Spotkanie międzypokoleniowe na ul.Długa 42
25.06.21	g.8:00-10:00	Joga funkcjonalna	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*