

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 28.10.2021

#### Harmonogram zajęć stałych październik 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku w Com Com Zone
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	11:00-13:00	Papierowa wiklina	Zajęcia w kawiarence Nestor Spot <b>W dniu 18 października zajęcia odwołane!!!!</b>
Wtorek	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia w Sali Fittnes Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	10:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS

Czwartek	8:00-8:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-10:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone 7go i 14go października zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	Język angielski gr początkująca+	Zajęcia będą online na platformie GOOGLE MEET
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce 28go października zajęcia odwołane!!!!
	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	9:00-10:30	Jak radzić sobie ze stresem?	Zajęcia w placówce 1go października zajęcia zaczynają się o 11:00 i 12:30
	10:30-12:00	Jak być EKO?	
	9:30-10:15 10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2 października (sobota)	12:00	Zwiedzanie Teatru Słowackiego	Wycieczka – zwiedzanie teatru. Spotkanie pod wejściem głównym
7 października (czwartek)	18:00-19:30	Najpiękniejsze Piosenki : Basia Sępniak-Wilk	Koncert w NCK
13 października (środa)	19:00	Wielkie spotkania – koncert na 75. urodziny Polskiego Wydawnictwa Muzycznego	Wyjście na koncert do Centrum Kongresowego ICE
18 października (poniedziałek)	9:00-12:00	Badanie słuchu	Bezpłatne badanie słuchu dla Seniorów OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!!!
25 października (poniedziałek)	11:00	„Zielone Podgórze”	Wycieczka po Krakowie, zbiórka Plac Niepodległości godz 11:00 koło przystanku

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**