

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 1.11.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych –listopad 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone

	10:00-10:45	Taniec liniowy	Facimiech
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	8:30-9:30	Trening umysłu	Zajęcia w placówce
	9:30-11:30	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Uwierz w siebie!!! czyli akceptacja siebie w starości	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Gimnastyka z taśmami	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	
	10:00-10:45	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie fitness Com Com Zone Facimiech
	11:00-11:45	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Zajęcia dodatkowe listopad 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9 listopada (wtorek)	16:30-17:30	„Porady dobrej wróżki”	Międzypokoleniowe wydarzenie teatralne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.