

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on-line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 24.01.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022 r.

dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-11:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
	10:15-11:15	Trening Umysłu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 24.01 zajęcia odwołane.
	11:15-12:15	Chór Nestor SPOT Długa – emisja i higiena głosu/ repertuar	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 24.01 zajęcia odwołane.
Wtorek	10:30-11:30	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	Dla osób chcących przerobić/ przesyć/ skrócić/ zwęzić ubrania.
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-11:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	5.01.2022 zajęcia odbędą się on-line w godzinach 8:00 – 8:45 12.01 zajęcia odbędą się hybrydowo: stacjonarnie oraz on-line o stałej godzinie; 19.01 oraz 26.01 zajęcia odbędą się wyłącznie on-line: https://meet.google.com/zut-vyss-xpc
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I	5.01.2022 zajęcia odbędą się on-line w godzinach 9:00 – 9:45 12.01 zajęcia odbywają się hybrydowo: stacjonarnie oraz on-line o stałej godzinie; 19.01 oraz 26.01 zajęcia odbędą się wyłącznie on-line: https://meet.google.com/zut-vyss-xpc
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II	5.01.2022 zajęcia nie odbędą się 12.01 zajęcia odbywają się hybrydowo: stacjonarnie oraz on-line o stałej godzinie; 19.01 oraz 26.01 zajęcia odbędą się wyłącznie on-line: https://meet.google.com/zut-vyss-xpc
	12:00-14:00	Język angielski	link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-9.45	Taniec gr. II	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10.00-12.00	Kawiarenka - SPOTkajmy się razem	Szachy
	10:00-11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Piątek	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
27.01.22 (czwartek)	16:00	II Senioralny Klub Filmowy – „Młodość Astrid/Unga Astrid” <i>Opowieść o wykuwaniu się charakteru i talentu Astrid Lindgren (1907 – 2002).</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay.
28.01.22 (piątek)	14:30 – 16:30	Wyjście do Muzeum Stanisława Wyspiańskiego	Adres: Ul. Sikorskiego 6, Godzina zbiórki: 14:15

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.