

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

**kontakt: tel. 882 053 561**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto: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	8:00-12:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 16.11.2022r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 - 9:00	Trening mięśni dna miednicy	
	9:30 - 10:30	Trening Umysłu	
	10:30 - 12:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Planszówki	
Wtorek 1.11 zajęcia nie odbywają się	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	
	10:15 – 11:00	Joga rozluźniająca	
	9:30 – 10:30	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	9.11 i 16.11 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	9.11 i 16.11 zajęcia odwołane
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	16.11 i 23.11 zajęcia odwołane
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i>	16.11 i 23.11 zajęcia odwołane
	11:00 – 11:45	Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i>	16.11 i 23.11 zajęcia odwołane
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski <i>On-line</i>	<a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Link i hasło do zajęć on-line zostaną przesłane uczestnikom.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	
	10.00-12.00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Szachy	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw.
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	23.11 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	
Piątek	9:00 - 9:45	Joga na krzesłach	18.11 zajęcia odwołane
11.11 zajęcia nie odbywają się.	10:15-11:15	Trening oddechu	18.11 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	18.11 zajęcia odwołane
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
23.11.2022 (środa)	10:00 – 11:30	Wodewil Krakowski	Występ grupy teatralnej „Wesoła Gromada” z Bieżanowa
24.11.2022 (czwartek)	18:00 – 20:00	Wyjście do Filharmonii Krakowskiej	W repertuarze J. Haydn oraz F. I. Danzi. Zapisy u koordynatorki.

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*