

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**

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

### OBOWIĄZUJE OD 21.02.2023

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 9:45	Nordic Walking – ćwiczenia z kijkami	Zbiórka w CAS, zajęcia w plenerze.
	9:45 – 10:30	Nordic Walking – aktywny spacer	Zajęcia w plenerze.
	11:00 – 13:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu
Wtorek	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się– kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Środa	8:00 - 8:45	Joga	15.02 zajęcia odwołane
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się–kawiarenka	

	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	1.02. zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	1.02 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Trening Umysłu	Pierwsze zajęcia 15.02!
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	Obowiązkowe zapisy na marzec w dniach 22.02-23.02.
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Obowiązkowe zapisy na marzec w dniach 22.02-23.02.
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32 Obowiązkowe zapisy na marzec w dniach 22.02-23.02.
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	W dniach 3.02 i 10.02 zajęcia odbędą się w sali <i>Delta</i> . 17.02 zajęcia odwołane
	9:00 – 9:45	Gimnastyka - fitness	3.02 i 10.02 zmiana godziny! 10go lutego zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	3.02 i 10.02 zmiana godziny! 10go lutego zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – luty 2023:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
22.02	11:00	Spotkanie organizacyjne	Omówimy plany na marzec.
23.02	11:20	Muzeum Dominikanów w Krakowie	Zwiedzanie z przewodnikiem. Zbiórka o 11:00 przed Klasztorem Ojców Dominikanów.