

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

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	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 1.06.2023r

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:45-9:30	Siłownia gr I	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:45-10:30	Siłownia gr II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Amigurumi	Zajęcia w placówce
Środa	9:00-9:45	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-10:45	Mobility	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Czwartek	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-9:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	11:30-13:00	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	Zajęcia w placówce
	10:00 -11:00	Jak sobie radzić ze stresem???	
	11:00 -12:00	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1,15,22,29 czerwca (czwartek)	15:00-17:00	Kulinaryny czwartek na Deszczowej	Międzypokoleniowe zajęcia kulinarne z Wychowankami SIEMACHA Spot 24/7 W placówce przy ul. Deszczowej 5 w Krakowie
7,14,21,28 czerwca (środa)	11:00-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego
2 czerwca (piątek)	16:30	„Kopciuszek” – przedstawienie dla dzieci przygotowane przez Seniorów ze Spot Nestor	Wydarzenie międzypokoleniowe – Seniorzy dla Wychowanków Spot Ptaszyckiego, Spot Deszczowa i KIP Ptaszyckiego
22 czerwca (poniedziałek)	12:30	Poznajemy tajemnice Krakowa - ulicę Kopernika i okolice	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
23 czerwca (piątek)	15:00-18:00	Gala SIEMACHOWSKA na Barce	Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

