

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 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

### OBOWIAZUJE OD 21.06.2023

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 13:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu
Wtorek	9:15 - 10:15	Zajęcia plastyczne	Zajęcia z 27.06 są przeniesione na 26.06 na godzinę 11:00.
	10:15 – 11:15	Manualne wariacje - rękodzieło	Zajęcia z 27.06 są przeniesione na 26.06 na godzinę 12:00.
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	8:45 – 9:45	SPOTkajmy się–kawiarenka	
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 - 12:00	Trening Umysłu	14 i 21.06 zajęcia odwołane.
	14:30 – 16:00	Rajszyście – zajęcia krawieckie	Seniorzy – Dzieciom

	15:00 – 16:00	Plastyczne sztuczki Międzypokoleniowe	Dzieci – Seniorom
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	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
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	2.06 zajęcia odwołane.
	9:00 – 9:45	Gimnastyka - fitness	
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	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 – czerwiec 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
2.06	11:00	Konsultacje z dietetykiem	Możliwość zrobienia analizy składu ciała
5.06	10:00	Wieliczka- jak było kiedyś, a jak jest dziś – spacer wspomnieniowy po mieście	Wyjście odwołane z powodu braku chętnych.
21.06 (środa)	13:00	Kryminalny Kraków – spacer z przewodnikiem	Zbiórka o 12:45 na ulicy Pijarskiej 1.
23.06 (czwartek)	8:00-11:00	Łączy nas pasja – warsztaty forystyczne	Zajęcia na ul. Mostowa 12
23.06 (czwartek)	14:00	Gała na falach – Uroczyste zakończenie roku	Wydarzenie międzypokoleniowe, Barka Arlina

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**