

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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	8:00-12:00
Piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 9.11.2023r

#### Harmonogram zajęć stałych listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	Com Com Zone lub pod wiatą
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	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	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce

Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr II	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:30-12:15	Fitness dla Seniora	Zajęcia w Sali fitness COM COM ZONE Ptaszyckiego
Czwartek	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	11:00-11:45	Gimnastyka i automasaż z piłeczkami	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
	12:00-13:30	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce lub w terenie
	9:15-10:00	Aqua aerobik extra gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego Zajęcia będą tylko 23go listopada!!!
	10:00-10:45	Aqua aerobik extra gr I	
Piątek	8:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	8:00 – 9:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	Zajęcia w placówce lub w terenie
	9:00 -10:00	Jak sobie radzić ze stresem???	
	10:00 -11:00	Trening umysłu	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Mobilny Senior	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 listopada (wtorek)	14:00	„Klub cudownych kobiet” Seans filmowy	Wyjście do kina
8,15,22,29 listopada (środa,)	10:30-11:30	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego
8,15,22,29 listopada (środa,)	15:00-17:00	Środa na Deszczowej Seniorzy ze Spot Nestor pomagają w Spot 24/7 Deszczowa	Wydarzenie międzypokoleniowe
15 listopada (środa)	16:00-18:00	Międzypokoleniowe Śpiewanie Piosenek Patriotycznych	Międzypokoleniowe zajęcia edukacyjne
16 listopada (czwartek)	10:00-11:30	Zdrowe odżywianie, dzięki zwierzęta w mieście, wpływ PEM na nasze zdrowie	Warsztaty organizowane przez Urząd Miasta Krakowa
23 listopada (czwartek)	16:00-18:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe
4h w miesiącu		Basen VIP	Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**