

## 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)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-13:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 1.01.2024

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (8.01; 15.01; 22.01; 29.01)	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:30	Trening umysłu	
	10:30 – 12:00	Sztukateria - zajęcia kreatywne	
1.01 -zajęcia nie odbywają się)			
Wtorek (2.01, 9.01, 16.01, 23.01, 30.01)	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana	
	14.00- 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29,
Środa (3.01, 10.01, 17.01, 24.01, 31.01)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka – poranny rozruch	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10:45	Gimnastyka na krześle	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	

Czwartek (4.01; 11.01; 18.01; 25.01)	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek (5.01; 12.01; 19.01; 26.01)	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
	9:45 – 10:45	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.**

**Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
------	---------	--------------	-------

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**