

## 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 4.03.2024

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.03, 11.03, 18.03, 25.03)	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	
Wtorek (5.03; 12.03; 19.03; 26.03)	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 (6.03, 13. 03, 20.03, 27.03)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek (7.03; 14.03; 21.03; 28.03)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	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 (1.03; 8.03; 15.03; 22.03;	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:30 – 11:30	Trening oddechu	
29.03 w Wielki Piątek zajęcia nie odbywają się)	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 marcu 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
4.03 (poniedziałek)	11:00	„Sól dla zdrowia Seniorów” – Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce	Warsztaty ruchowe, wskazany wygodny strój i buty. / Zjazd do kopalni. Zbiórka przy Muzeum w Wieliczce o 10:40. <b>WYDARZENIE ODWOŁANE</b>
1.03 – 8.03 (dni powszednie)	13:00 – 16:00	„Dojrzała Młodość”	Wystawa prac malarskich i rysunkowych senierek z CAS Długa. Galeria Grace ul. Floriańska 22 (wejście przez dziedziniec – prosimy podążać za strzałkami!)
8.03 (piątek)	14:00	„Dojrzała Młodość”	– finisaż wystawy

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**