

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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	8:00 - 12:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 21.03.2024

#### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.03, 11.03, 18.03, 25.03)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	25.03 zajęcia taneczne o 9:15 i 10:15 są odwołane.
	10:15 – 11:00	Taniec gr. II	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
Wtorek (5.03; 12.03; 19.03; 26.03)	8:45 – 9:45	Język angielski	26.03 zajęcia są odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	26.03 zajęcia są odwołane
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	12.03 i 26.03 zajęcia odwołane.
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

Środa (6.03, 13. 03, 20.03, 27.03)	8:00 - 8:45	Joga	13.03 zajęcia są odwołane.
	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	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	15:00 – 16:30	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	27.03 zajęcia odwołane
Czwartek (7.03; 14.03; 21.03; 28.03)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	21.03 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	28.03 zajęcia o 9:00 i o 10:00 są odwołane.
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (1.03; 8.03; 15.03; 22.03;  29.03 w Wielki Piątek zajęcia nie odbywają się)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	8.03 zajęcia są odwołane.
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	8.03 zajęcia są odwołane.
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

### **Zajęcia dodatkowe – marzec 2024**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
1.03 (piątek)	10:00	Turniej Rusz Głową! - Scrabble	Rozgrywki Scrabble.
6.03 (środa)	10:00	„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 9:40.
8.03 (piątek)	10:45 – 14:15	"Krakowianki - szlakiem kobiet ..."	Warsztaty muzealne w Muzeum Krakowa / Pałac Krzysztofory; spacer "Szlakiem kobiet Krakowa .."

			Zbiórka 10:45, w hallu Pałacu Krzysztofory
26.03 (wtorek)	10:00	Warsztat rękodziela – Ozdoby świąteczne	

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**