

## 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 2.04.2024

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (1.04 zajęcia nie odbywają się; 8.04; 15.04; 22.04; 29.04)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	
	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 (2.04; 9.04; 16.04; 23.03; 30.04)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa (3.04, 10.04, 17.04, 24.04)	8:00 - 8:45	Joga	
	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	
Czwartek (4.04, 11.04, 18.04, 25.04)	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	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (5.04; 12.04; 19.04; 26.04)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

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

**Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2024**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**