

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: a.zachwieja@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 | 8:00-12:00 |
| piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE OD 23.04.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 8:00 - 9:45 | Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne | Zajęcia w placówce 15go kwietnia zajęcia odwołane!! |
| | 9:00 - 9:45 | Super kondycja – zajęcia gimnastyczne | |
| | 10:00-10:45 | Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr I | Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech |
| | 11:00-11:45 | Aquadei – gimnastyka w wodzie z Adei gr II | |
| | 8:00-10:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko) | Zajęcia w placówce |

| | | | |
|--------|-------------|--|--|
| | 10:00-12:00 | „Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| Wtorek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-8:45 | Dance fitness | Zajęcia w placówce We wtorek zajęcia będą jeden raz 9go kwietnia |
| | 9:00-9:45 | Energy Fitness | |
| | 10:00-10:45 | Gimnastyka z elementami pilatesu | |
| | 11:00-11:45 | Streching | |
| | 9:00-9:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Taniec liniowy/w kręgu | Zajęcia w placówce 2go i 9go kwietnia zajęcia odwołane!!! |
| | 10:00-10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop) | |
| | 11:00-12:00 | Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących | Zajęcia w placówce 23go kwietnia zajęcia odwołane!!! |
| Środa | 8:00-8:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |
| | 9:00-11:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-10:45 | Functional Fitness | Zajęcia w placówce 17go kwietnia zajęcia odwołane!! |
| | 11:00-11:45 | Functional Fitness | |
| | 10:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone |

| | | | |
|----------|-------------|--|--|
| Czwartek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko) | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-8:45 | Dance fitness | Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!! |
| | 9:15-10:00 | Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Energy fitness | Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!! |
| | 11:15-12:00 | Aerofitness | Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!! |
| | 11:00-12:00 | Vamos a hablar en español – hiszpański dla początkujących | Zajęcia w placówce 18go kwietnia zajęcia odwołane!!! |
| Piątek | 8:00-9:00 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce 12go i 19go kwietnia zajęcia odwołane!!! |
| | 10:30-11:15 | Aqua aerobik grupa I | Zajęcia w basenie Com Com Zone |
| | 11:30-12:15 | Aqua aerobik grupa II | |

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2024

Miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------------------|---------|--|--|
| 28 kwietnia (niedziela) | 18:00 | KONCERT STRAUSS WSCHODU - JAN KAROL FYDA | Wyjście na koncert do Filharmonii Krakowskiej |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.