

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: 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 04.06.2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (3.06, 10.06, 17.06, 24.06)	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 (4.06, 11.06, 18.06, 25.06)	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	4.06 zajęcia odwołane
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

Środa (5.06, 12.06, 19.06, 26.06)	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 – 10:30	Spacer z kijkami Nordic Walking	Zbiórka w CAS, istnieje możliwość wypożyczenia kijków. 12.06 zajęcia wyjątkowo w godzinach 9:00 – 9:45
	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	26.06 zajęcia odwołane
Czwartek 6.06; 13.06; 20.06; 27.06)	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 (7.06; 14. 06; 21. 06; 28. 06)	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 – czerwiec 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
---	---	Ogród Botaniczny UJ	Zwiedzanie z przewodnikiem, Szczegóły podamy wkrótce.
19.06 (środa)	17:00	Zakończenie Roku w placówce	Wydarzenie Międzypokoleniowe ze SPOT Bonarka; Aula w CAS
26.06 (środa)	12:00	Uroczysta Gala – Zakończenie Roku Siemachowskiego	ICE Kraków; Ilość miejsc ograniczona, zapisy od 17.06.
26.06 (środa)	18:00	Koncert Sanah	ICE Kraków; Ilość miejsc ograniczona, zapisy od 17.06

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.