

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 16.07.2024**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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 UWAGA!! 8go lipca zajęcia zaczynają się o 17:00 i 18:00
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	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 1go i 8go lipca zajęcia odwołane!! <b>22go lipca zajęcia będą nad Bagrami!!</b>
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	<b>8:00-9:00</b>	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce 2go lipca zajęcia odwołane!!
	9:00-9:45	Taniec liniowy/w kręgu	
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00-10:00	Kuchnia VEGE – smak i zdrowie	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	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
	9:15-10:00	Sprawni Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce <b>UWAGA!!! 11go lipca zajęcia zaczynają się o 18:00</b>
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 lipca zajęcia będą w godzinach 8:00-10:00
	10:30-11:15	Aqua aerobik grupa I	Zajęcia w basenie Com Com Zone 12go lipca zajęcia grupy pierwszej są odwołane!!!
	11:30-12:15	Aqua aerobik grupa II	

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16 lipca (wtorek)	11:00	Co wiemy o Stradomiu?	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie <i>Z uwagi na zapowiadzaną niebezpieczną pogodę wycieczka odwołana!!!</i>
4 lipca (czwartek)	12:00	Lato z Seniorami - Międzypokoleniowy czwartek Wyjście do Muzeum MOCAK	Wydarzenie międzypokoleniowe
11 lipca (czwartek)	12:00	Lato z Seniorami Wyjście do Muzeum Dominikanów	Wydarzenie międzypokoleniowe
12 lipca (piątek)	10:00	English Fun Przedstawienie dla dzieci	Wydarzenie międzypokoleniowe Seniorzy przygotowali przedstawienie dla dzieci w języku angielskim
<i>16 lipca (wtorek)</i>	<i>12:00</i>	<i>Lato z Seniorami Wyjście do Muzeum Manggha</i>	<i>Wydarzenie międzypokoleniowe</i>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***