

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [k.kipiel@siemacha.org.pl](mailto:k.kipiel@siemacha.org.pl)

**CAS czynny 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 19.08.2024**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (5.08; 12.08; 19.08; 26.08)	8:00 – 9:00	Trening Mięśni Dna Miednicy	12.08 i 19.08 odwołane
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00 – 11:00	NVC - Porozumienie Bez Przemocy	Start: 19.08
	11:00 – 11:45	Taniec Koordynacja Relaksacja	Start: 19.08
Wtorek (6.08; 13.08; 20.08; 27.08)	8:00- 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	10:00 – 10:45	Ćwiczenie pamięci i świadomości ciała w choreografii	Start: 20.08
	9:45 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, basen nieczynny 13-23.08

Środa (7.08; 14.08; 21.08; 28.08)	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka fitness	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:00-12:00	Język angielski - poziom średniozaawansowany	21.08, 28.08 odwołane
Czwartek (1.08; 8.08; 22.08; 29.08)	8:00-8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	22.08 odwołane
	9:00-9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00-12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
	10:00 – 12:00	Szachy	Wolontariat
Piątek (2.08; 9.08; 16.08; 23.08; 30.08)	8:00 – 9:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	9:00 – 10:00	Trening oddechu	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, basen nieczynny 13-23.08

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

### **Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
9.08	12:00	„Złote Runo Gruzji”	Zbiórka o 11:40 przy Gmachu Głównym Muzeum Narodowego.
21.08	9:00	Zwiedzanie Teatru Słowackiego	Zbiórka o 8:50 pod teatrem
23.08	10:00	Warsztaty rękodzielnicze	Wydarzenie międzypokoleniowe
30.08	14:00	Dyskoteka na zakończenie wakacji	Wydarzenie międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**

