

## 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 19.09.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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
	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 16go września zajęcia odwołane!!

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 2go września zajęcia odwołane!!
Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 3go września zajęcia odwołane
	8:00-9:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce!
	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 4go września zajęcia odwołane!!
	9:00-9:45	Smovey gr I	Zajęcia w placówce, Zaczynamy 11go września!!
	10:00-10:45	Smovey gr II	
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone Facimiech, pierwsze zajęcia będą 11go września
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 13go,20go września zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce

	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Smovey gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Smovey gr II	
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 6go września zajęcia odwołane!!

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 września (wtorek)	18:00	Tajemniczy Spektakl – praprapremiera	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
15 września (niedziela)	12:00-20:00	Wielki Piknik, kiermasz	Wydarzenie międzypokoleniowe w Com Com Zone Ptaszyckiego Wydarzenie odwołane!!!
16go września (poniedziałek)	13:00	„Pomniki na Plantach - ludzie i historia”	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

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