

**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 01.10.2024**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:30 – 10:15	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:30 – 11:15	Zdrowy Kręgosłup	Cykl 3 spotkań <b>Start: 14.10</b>
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Brak miejsc
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	Brak miejsc
	11:00 – 12:00	Trening Wyobraźni	Integracja: gry w <i>Dixit</i>
	14:00 – 14:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Brak miejsc
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	<b>2.10 zajęcia odwołane</b>
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-12:00	Język angielski	

Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	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	Arteterapia	Rysunek, malarstwo, rękodzieło. <b>Start: 10.10</b> Zajęcia dla osób, które nie uczestniczą jeszcze w zajęciach plastycznych.
	10:00 – 12:00	Szachy	Kawiarenka
Piątek	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,

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

### **Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
2.10	17:00	Integracja: wspólne szantowanie z CAS Żeglarz	Spotkanie w Klubie Horn
4.10 i 11.10	11:00	Poznajmy się!	Spotkanie w kawiarence
24.10	12:00	Wycieczka: Kraków w czasie II wojny światowej	Limit miejsc

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**