

## 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 1.10.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 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	
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – Trening umysłu (i nie tylko)	Zajęcia w placówce

	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	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
	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
	9:00-9:45	Smovey gr I	Zajęcia w placówce,
	10:00-10:45	Smovey gr II	
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	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
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup!!	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	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

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

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