

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: 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 25.10.2024

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	Zajęcia w placówce!
	10:00-10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-11:45	Basic & intenso latino	
	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 25go października zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce

Piątek	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
9 października (środa)	19:00	Koncert 40-stka po krakowsku” z okazji jubileuszu 40-lecia działalności artystycznej Tomka Wachnowskiego	Koncert w NCK
22 października (wtorek))	11:00	Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę „Siłaczki”	Wycieczka po Krakowie
30 października (środa)	11:00	Gala Małopolskiego Plebiscytu „Seniorka i Senior Roku - Poza Stereotypem” plus seans filmowy	Kino Kijów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.