

## 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 22.11.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 18go listopada zajęcia odwołane!!

	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	13:45-14:30	Nauka pływania od podstaw	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
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	Latino dance grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	Warsztaty świąteczne	Zajęcia w placówce
	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)
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
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 22go listopada zajęcia odwołane!!

	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15 listopada (piątek)	12:10	„Wawel odzyskany”	Wycieczka krajoznawcza
18 listopada (poniedziałek)	16:30-18:30	Pieśń patriotyczna	Edukacyjne wydarzenie międzypokoleniowe
22 listopada (piątek)	12:10	„Podziemia wawelskie”	Wycieczka krajoznawcza
27 listopada (środa)	12:30	„Oberża pod złamanym groszem”	Wyjście do Teatru Praska 52
28 listopada (czwartek)	17:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*