

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 1.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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	Zajęcia w placówce

		(i nie tylko)	
	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
	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
	8:00-10:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce!
	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-11:45	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
	9:00-11:00	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
	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 grudniu 2024

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5 grudnia (czwartek)	19:00	Muzyczne mosty Haydn Mozart symfonie Ana Liz Ojeda Hernandez skrzypce	Wyjście na koncert do Filharmonii
1,8 grudnia (niedziela)	9:00-17:00	Kiermasz	Com Com Zone Ptaszyckiego Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.