

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 31.01.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025r

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	20go stycznia zajęcia będą o godz 16:00
	9:00 - 9:45	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	20go stycznia zajęcia będą o godz 17:00
	10:00-10:45	Sprawny Senior	20go stycznia zajęcia będą o godz 18:00
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce 20go stycznia zajęcia będą o godz 16:00

Poniedziałek	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	13:45-14:30	Nauka pływania od podstaw	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-10:00	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
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 8 go i 28go stycznia zajęcia odwołane!!!
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	7:45-8:45	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce 2go stycznia zajęcia odwołane!!! 23go i 30go stycznia zajęcia zaczną się kolejno o godz 16:00 i 17:00
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 24go i 31go stycznia zajęcia odwołane!!
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 17go stycznia zajęcia odwołane!!!

Piątek	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 styczniu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18 stycznia (sobota)	11:00	Koncert Capella Cracoviensis Haydn symfonia G-dur nr 92	Wyjście do Filharmonii Krakowskiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.