

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

**kontakt: tel. 882 053 561,**

e-mail: [k.kipiel@siemacha.org.pl](mailto:k.kipiel@siemacha.org.pl)

**CAS czynny 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 03.03.2025**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 - 11:00	Gimnastyka relaksacyjna	Odwołane 3.03
	11:00 – 13:00	Szydełkowanie	Amigurumi. Zapisy trwają.
	12:45 – 13:30	Pilates	Start 10.03
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Brak miejsc.
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	Brak miejsc.
	10:00 – 12:00	Trening Umysłu	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim
Środa	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Brak miejsc.
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	

	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	Brak miejsc.
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00 - 9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	9:45 – 11:45	Empatyczna Komunikacja	
	10.00 - 12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

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

### **Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi:</b>
08.03	13:30 – 15:00	<i>Bo kobiety są jak kwiaty   Dzień Kobiet w KFK</i> Spotkanie z Rafałem Dziwiszem	Sala Teatralna, Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2