

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego
ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	8:00-12:00

OBOWIĄZUJE od 1.03.2025r

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:45-9:30	Siłownia gr I	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:45-10:30	Siłownia gr II	
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia na hali COM COM ZONE Ptaszyckiego
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	9:45-10:30	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego

	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce UWAGA!! Zajęcia z 4go marca przeniesione na 6go godz 8:00-10:00
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-10:00	Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-11:00	Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr II	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	11:00-12:30	Makramy	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Nie Do Zdarcia – warsztaty grupy teatralnej	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenir COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr II	
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:15-12:00	Mobilny Senior	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen plus	Wejście na basen 1h w tygodniu
6,13,20,27 marzec (czwartek)	10:30-12:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego
4 marca (wtorek)	10:00-14:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia edukacyjne
14 marca (piątek)	13:00	Poznajemy tajemnice Arsenалу i ul Jana (spacer z przewodniczką)	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki