

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: [j.demczak@siemacha.org.pl](mailto:j.demczak@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 - 13:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 12:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 11.03.2025

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 8:45	Joga	Zajęcia w placówce 03 marzec-zajęcia odwołane
	8:50 – 09:35	Joga	
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło	Zajęcia w placówce
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 12:00	Język angielski gr.I	Zajęcia w placówce
	12:00 – 13:00	Język angielski gr.II	
Wtorek	7:50 – 8:35	Taniec gr. I	Zajęcia w placówce
	8:50-9:35	Taniec gr. II	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce (spotkania integracyjne)
	12:15 – 13:00	Basen	COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29

Środa	8:00 - 8:45	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Pilates	Zajęcia w placówce
	9:00 - 11:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:05,19 marca
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:12,26 marca
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna I	Zajęcia w placówce
	8:40 - 9:25	Gimnastyka rehabilitacyjna II	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Zajęcia w placówce
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 11:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce <b>14 marca-zajęcia odwołane są odrabiane 17 marca(godz. 9:45-10:30)</b>
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce <b>14 marca-zajęcia odwołane są odrabiane 17 marca(godz. 10:45-11:30)</b>
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	Zajęcia w placówce <b>14 marca-zajęcia odwołane</b>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

## Zajęcia dodatkowe – MARZEC 2025

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06,13,20,27 marca (czwartek)	10:45-11:45	Projekt badawczy UJ (wpływ dogoterapii na samopoczucie seniorów)	Aula w Bonarce (cykl zajęć prowadzonych przez 5 tygodni(grupa I))
06,13,20,27 marca (czwartek)	11:45-12:45	Projekt badawczy UJ (wpływ dogoterapii na samopoczucie seniorów)	Aula w Bonarce (cykl zajęć prowadzonych przez 5 tygodni(grupa II))
19 marca (środa)	14:00	Dom Józefa Mehoffera oraz spacer po ul. Krupniczej	Ul. Krupnicza 26 w Krakowie
05,12,19,26 marca	14:30-16:30	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**