

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 19.03.2025r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025r

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:15 - 9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:15 – 10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Sprawni Senior	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Poniedziałek	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
	11:15-12:00	Nauka pływania – grupa zaawansowana	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	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)
7:45-8:45		Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
8:45-9:45		Zdrowy kręgosłup gr II	
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 marcu 2025r

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6 marca (czwartek)	18:00	Najpiękniejsze Piosenki: Zbigniew Wodecki śpiewa Zespół Konie	Wyjście na koncert do NCK
13 marca (czwartek)	13:00	Poznajemy tajemnice Arsenалу i ul Jana (spacer z przewodniczką)	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
19 marca (środa)	10:00	"Lek a suplement"	Wykład z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Studentów Farmacji

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*