

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 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 04.2025

### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 8:45	Joga	Zajęcia w placówce
	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:02,16,30 kwietnia
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:09,23 kwietnia
	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
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	Zajęcia w placówce

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

**Zajęcia dodatkowe – KWIECIEŃ 2025**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
03,10 kwietnia (czwartek)	10:45-11:45	Projekt badawczy UJ (wpływ dogoterapii na samopoczucie seniorów)	Aula w Bonarce (cykl zajęć prowadzonych przez 5 tygodni(grupa I))
03,10 kwietnia (czwartek)	11:45-12:45	Projekt badawczy UJ (wpływ dogoterapii na samopoczucie seniorów)	Aula w Bonarce (cykl zajęć prowadzonych przez 5 tygodni(grupa II))
5 kwietnia (sobota)	10:00-13:30	Bank Żywności w Krakowie	Wolontariat (Lidl, Wielicka 67)
08 kwietnia (wtorek)	14:00	Pałac Ciołka i Kościół św. Piotra i Pawła	Ul. Kanonicza 17 w Krakowie wycieczka krajoznawcza
09 kwietnia (środa)	17:30	Giovanni Battista Pergolesi: Stabat Mater Capella Cracoviensis	Koncert w Kościele Niepokalanego Poczęcia NMP Ul. Kopernika 19
10 kwietnia (czwartek)	14:00	Muzeum Wyspiańskiego i spacer po mieście jego śladami	Pl. Sikorskiego 6 wycieczka krajoznawcza
02,09,16,23,30 kwietnia (środa)	14:30-16:30	Szybie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe

**Na wszystkie**

**zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**