

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 2.04.2025

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 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	
	11:00 – 13:00	Szydełkowanie	7.04 odwołane
	12:45 – 13:30	Pilates	7.04 odwołany
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	8.04 odwołany
	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	02.04 odwołane
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	

Środa	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	02.04 odwołane
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-12:00	Język angielski	
Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	10,17,24.04 odwołane
	9:00 - 9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	9:45 – 11:45	Empatyczna Komunikacja	10.04 odwołane
	10.00 - 12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	10,17,24.04 odwołane
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	18.04 odwołana
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	18.04 odwołany
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	18.04 odwołany
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	18.04 odwołane
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
10.04	17:30	Capella Cracoviensis Palestrina · Stabat Mater	kościół miejski, ul. Kopernika 19
15.04	17:00	Międzypokoleniowe Spotkanie Wielkanocne	Siemacha Spot Długa