

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech,

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: 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 22.04.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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 28go kwietnia zajęcia odwołane!!
	9:15 – 10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce

Poniedziałek	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	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! 15go i 22go kwietnia zajęcia odwołane!!
	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce! 15go kwietnia i 22go kwietnia zajęcia odwołane!!
	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 16go kwietnia zajęcia odwołane!!
	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)	Zajęcia w placówce
	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 25go kwietnia zajęcia odwołane!!

Piątek	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 kwietniu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3 kwietnia (czwartek)	15:00-17:00	Warsztaty twórcze – szyjemy ozdobne gumki do włosów	Wydarzenie międzypokoleniowe
4 kwiecień (piątek)	13:00	Muzeum Wyspiańskiego i spacer po placu gen. Władysława Sikorskiego 6	Wycieczka krajoznawcza
11 kwietnia (piątek)	14:00	Dom Mehoffera ulica Krupnicza 26	Wycieczka krajoznawcza
15 kwietnia (wtorek)	16:00	Spotkanie Wielkanocne	Wydarzenie międzypokoleniowe
17 kwietnia (czwartek)	19:00	Siemachowska Msza Święta Wielkanocna	Wydarzenie międzypokoleniowe w Bazylice Mariackiej
25 kwietnia (piątek)	9:00-11:00	Kurs pierwszej pomocy	Zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej
29 kwietnia (piątek)	9:30	Warsztaty tworzenia drzewek emausowych	Warsztaty w Kamienicy Hipolitów
29 kwietnia (wtorek)	16:30-18:30	Ulep kubek!!	Międzypokoleniowe warsztaty ceramiczne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.