

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 8.05.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj2025r

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	
	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
	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
	9:00-9:45	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce! 6go maja zajęcia odwołane!!
	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
	10:00-10:45	Dance fitness	Zajęcia w placówce!
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 7go maja 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	

Czwartek	10:00-10:45	Fitness dla lubiących relaks	Zajęcia w placówce!
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce 2go maja zajęcia odwołane!!
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Zajęcia dodatkowe w maju 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19 maja (poniedziałek)	10:00	Zwiedzamy Muzeum w Kopalni Soli w Wieliczce	Wycieczka Krajoznawcza
22 maja (czwartek)	16:00-20:00	Urodziny CASu Spot Nestor Ptaszyckiego !!!	Wydarzenie międzypokoleniowe na Ptaszyckiego 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.