

## 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 29.05.2025r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 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<br>26go maja zajęcia odwołane!! |
|              | 9:15 – 10:00 | Super kondycja – zajęcia gimnastyczne      |                                                    |
|              | 10:00-10:45  | Sprawny Senior                             |                                                    |
|              | 9:00-10:00   | SPOTkajmy się<br>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              |
|              | 9:00-9:45   | Fitness dla seniora                                    | Zajęcia w placówce!<br>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<br>7go i 21go 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                                        |

|          |             |                              |                                                               |
|----------|-------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Czwartek | 8:45-9:45   | Zdrowy kręgosłup gr II       |                                                               |
|          | 10:00-10:45 | Fitness dla lubiących relaks | Zajęcia w placówce!<br>22go i 29go maja<br>zajęcia odwołane!! |
| Piątek   | 8:00-9:00   | Trening dna miednicy         | Zajęcia w placówce<br>2go i 9go maja zajęcia<br>odwołane!!    |
|          | 9:00-11:00  | Język angielski              | Zajęcia w placówce<br>2go maja zajęcia<br>odwołane!!          |
|          | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się<br>Kawiarenka  | Zajęcia w placówce<br>2go maja zajęcia<br>odwołane!!          |
|          | 12:00-12:45 | Basen                        | Możliwość skorzystania z<br>basenu Com Com Zone               |

### Zajęcia dodatkowe w maju 2025r

*Miesiąc*

| data                      | godzina     | rodzaj zajęć                                                                       | uwagi                                                                           |
|---------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 19 maja<br>(poniedziałek) | 10:00       | Zwiedzamy Muzeum w Kopalni<br>Soli w Wieliczce                                     | Wycieczka<br>Krajoznawcza                                                       |
| 20 maja<br>(wtorek)       | 18:00       | Pokaz filmu „Za winy<br>niepopelnione. Eugeniusz Bodo”<br>oraz rozmowa z reżyserem | Scena im. Stanisława<br>Wyspiańskiego, AST,<br>ul. Straszewskiego 22,<br>Kraków |
| 22 maja<br>(czwartek)     | 16:00-20:00 | Urodziny CASu !!!                                                                  | Wydarzenie<br>miedzypokoleniowe na<br>Ptaszyckiego 6                            |
| 28 maja<br>(środa)        | 9:00-12:00  | Kurs pierwszej pomocy                                                              | Zajęcia z zakresu<br>profilaktyki zdrowotnej                                    |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.***