

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 24.06.2025

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	23.06 odwołany
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	10:15 - 11:00	Gimnastyka relaksacyjna	30.06 nie ma zajęć, odbywają się w nowym terminie, 4.07
	11:00 – 13:00	Szydełkowanie	Amigurumi
Wtorek	9:00- 9:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	
	10:15 – 11:00	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	
	10:00 – 12:00	Trening Umysłu	Gramy w Rummikub
	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	11.06 odwołane
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka fitness	04.06 gimnastyka o 9:00 odwołana
	10:00 – 10:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00-12:00	Język angielski	18, 25.06 odwołany
Czwartek	8:00 - 8.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00 - 9.45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10.00 - 12.00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	Szachy
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	9:00 – 10:00	Trening uważności z elementami jogi dla początkujących	20,27.06 odwołany
	10:00 – 11:00	Trening oddechu	20,27.06 odwołany
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	Makrama
	13:00 – 13:45	Basen	ul. Kurczaba 29, Prokocim

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
05.06	19:00	Filharmonia Krakowska Msza h-moll Bacha 55 urodziny Capelli Cracoviensis	
24.06	17:00	Siemachowskie Zakończenie Roku Spot Długa	Spotkanie miedzypokoleniowe
27.06	16:45	Miedzypokoleniowa Gala Mistrzów Siemachy	Kopalnia Soli w Wieliczce