

*Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego*

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

|              |            |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 9:00-13:00 |
| Wtorek       | 9:00-13:00 |
| Środa        | 8:00-12:00 |
| Czwartek     | 8:00-12:00 |
| Piątek       | 8:00-12:00 |

**OBOWIĄZUJE od 24.06.2025r**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025r**

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                           | Uwagi                                                                                 |
|--------------|--------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45  | Taniec w linii/ w kręgu                | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone                                                   |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora               |                                                                                       |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                  | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego<br><b>30go czerwca zajęcia odwołane!!</b> |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce                                                                    |
|              | 12:00-13:00  | SPOTkajmy się - kawiarenka             | Zajęcia w placówce                                                                    |
| Wtorek       | 8:45-9:30    | Siłownia gr I                          | Zajęcia w siłowni Com Com Zone                                                        |
|              | 9:45-10:30   | Siłownia gr II                         |                                                                                       |
|              | 8:00-9:00    | Zdrowy kręgosłup gr I                  | Zajęcia w placówce<br><b>24go czerwca zajęcia odwołane!!</b>                          |
|              | 9:00-10:00   | Zdrowy kręgosłup gr II                 |                                                                                       |
|              | 9:45-10:30   | Tenis stołowy                          | Zajęcia w placówce                                                                    |

|          |             |                                                       |                                                                                                                      |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 10:15-11:00 | Basen                                                 | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                                                          |
|          | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło                           | Zajęcia w placówce<br>Zajęcia z 3go są przeniesione na 5go czerwca<br>Zajęcia z 17go przeniesione są na 23go czerwca |
|          | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka                            | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
| Środa    | 8:00-9:00   | SPOTkajmy się - kawiarenka                            | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
|          | 9:00-9:45   | Smovey gr I                                           | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
|          | 10:00-10:45 | Smovey gr II                                          |                                                                                                                      |
|          | 11:00-12:00 | Makramy                                               | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
| Czwartek | 8:00-9:00   | SPOTkajmy się - kawiarenka                            | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
|          | 9:00-11:00  | Nie Do Zdarcia – warsztaty grupy teatralnej           | Zajęcia w placówce<br><b>26go czerwca zajęcia odwołane!!</b>                                                         |
|          | 10:00-10:45 | Tenis stołowy                                         | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
|          | 10:15-11:00 | Aqua aerobik gr I                                     | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego                                                                          |
|          | 11:00-11:45 | Aqua aerobik gr II                                    |                                                                                                                      |
|          | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora                                    | Węście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie                                                                       |
| Piątek   | 8:00-10:00  | SPOTkajmy się – kawiarenka                            | Zajęcia w placówce                                                                                                   |
|          | 9:30-10:15  | Basen                                                 | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                                                          |
|          | 10:15-11:00 | Basen                                                 | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                                                          |
|          | 11:00-11:45 | Mobilny Senior                                        | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone                                                                                  |
|          | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona |                                                                                                                      |

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025 r.

| Data                             | godzina     | rodzaj zajęć                                                  | Uwagi                                                            |
|----------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 4h w miesiącu                    |             | Basen plus                                                    | Wejście na basen 1h w tygodniu                                   |
| 5,12,19,26 czerwca<br>(czwartek) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli<br>relaks w saunie                | Zajęcia integracyjne w<br>saunie Com Com Zone<br>Ptaszyckiego    |
| 10 czerwca<br>(wtorek)           | 10:00-14:00 | Warsztaty plastyczne                                          | Zajęcia edukacyjne                                               |
| 12 czerwca<br>(czwartek)         | 12:00       | Energetyczna mieszanka polsko<br>hiszpańskiej kuchni i tańca  | Wydarzenie<br>międzypokoleniowe                                  |
| 15 czerwca<br>(niedziela)        | 15:00-20:00 | Rodzinna Impreza Plenerowa<br>+ kiermasz rękodzieła           | Wydarzenie<br>międzypokoleniowe                                  |
| 23 czerwca<br>(poniedziałek)     | 19:00       | „SYMFONIA SOBÓTKOWEJ<br>NOCY”<br>koncert Piwnicy Św. Norberta | Wyjście na koncert do<br>NCK                                     |
| 27 czerwca<br>(piątek)           | 16:45       | Uroczysta Gala Zakończenie<br>Roku Siemachowskiego            | Wydarzenie<br>międzypokoleniowe<br>W Kopalni Soli w<br>Wieliczce |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**