

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 27.06.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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 30go czerwca 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 30go czerwca zajęcia odwołane!!

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! Od 17go czerwca 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! Od 18go czerwca zajęcia odwołane!!
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 18go czerwca 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	
	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
Czwartek	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! 12go czerwca zajęcia odwołane!!! Od 20go czerwca zajęcia odwołane!!
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 20go czerwca zajęcia odwołane!!!
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 20go i 27go czerwca zajęcia odwołane!!!
	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 czerwcu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14 czerwca (niedziela)	15:00-20:00	Rodzinna Impreza Plenerowa + kiermasz rękodzieła	Wydarzenie międzypokoleniowe
27 czerwca (piątek)	16:45	Uroczysta Gala Zakończenie Roku Siemachowskiego	Wydarzenie międzypokoleniowe W Kopalni Soli w Wieliczce
30 czerwca (poniedziałek)	15:00	Wyjście do kina na seans „W ukryciu”	Wyjście do kina

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.