

*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 2.07.2025r**

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025r**

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                              | Uwagi  |
|--------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45  | Taniec w linii/ w kręgu                   | Zajęcia w Sali fitness<br>Com Com Zone                                       |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora                  |  |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                     | Zajęcia w basenie Com Com<br>Zone Ptaszyckiego<br>7 lipca zajęcia odwołane!! |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie:<br>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<br>Zone  |
|              | 9:45-10:30   | Siłownia gr II                            |  |
|              | 9:45-10:30   | Tenis stołowy                             | Zajęcia w placówce   |
|              | 8:00-9:00    | Zdrowy kręgosłup gr I                     | Zajęcia w placówce<br>29go lipca zajęcia<br>odwołane!!                       |
|              | 9:00-10:00   | Zdrowy kręgosłup gr II                    |  |

|          |             |   |  |
|----------|-------------|---|--|
| Wtorek   | 10:15-11:00 | Basen   | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego<br>1go i 8go lipca zajęcia odwołane!!  |
|          | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło   | Zajęcia w placówce<br>8go i 15go lipca zajęcia odwołane!!                          |
|          | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka  | Zajęcia w placówce   |
| Środa    | 8:00-9:00   | SPOTkajmy się - kawiarenka  | Zajęcia w placówce   |
|          | 9:00-10:00  | Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I  | Zajęcia w placówce   |
|          | 10:00-11:00 | Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr II |  |
|          | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka  | Zajęcia w placówce   |
| Czwartek | 8:00-9:00   | SPOTkajmy się - kawiarenka  | Zajęcia w placówce   |
|          | 10:00-10:45 | Tenis stołowy   | Zajęcia w placówce   |
|          | 10:15-11:00 | Aqua aerobik gr I   | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego<br>3go i 10go lipca zajęcia odwołane!! |
|          | 11:00-11:45 | Aqua aerobik gr II  |  |
|          | 10:15-11:00 | Fitness dla Seniora gr I  | Zajęcia będą 3go i 10 lipca w Sali fitness CCZ Ptaszyckiego                        |
|          | 11:00-11:45 | Fitness dla Seniora gr II   |  |
|          | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora  | Wejście 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<br>4go i 11go lipca zajęcia odwołane!! |
|          | 10:15-11:00 | Basen   |  |
|          | 10:15-11:15 | Trening oddechu   | Zajęcia w placówce   |
|          | 11:15-12:00 | Mobilny Senior  | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone  |
|          | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona                           |  |

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025r

| Data                 | godzina | rodzaj zajęć  | Uwagi   |
|----------------------|---------|---|---|
| 4h w miesiącu        |         | Basen plus  | Wejście na basen 1h w tygodniu  |
| 5 lipca<br>(sobota)  | 11:00   | Symposium „Jerzy Stuhr i jego Mitteleuropa”   | Wyjście do Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie |
| 15 lipca<br>(wtorek) | 13:00   | "Siła wiary-moc wiedzy. Amulety i numizmaty w historii medycyny" wystawa w Muzeum Czapskich i spacer po Krakowie śladami epidemii | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**