

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 11.07.2025

Harmonogram zajęć stałych - lipiec 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
Wtorek	8:00- 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	1.07 odwołana
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	1.07 odwołana
	10:00 – 12:00	Trening Umysłu	22 i 29.07 odwołany
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	29.07 przerwa techniczna
Środa	8:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:00 – 8:45	Gimnastyka fitness	
	9:00 – 9:45	Gimnastyka na krzesłach	

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	8:15 – 9:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	9:00 – 10:00	Szydełkowanie	Amigurumi
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	Zajęcia tylko 4.07 (za 27.06)
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
5.07	11:00	„Jerzy Stuhr i Jego Mitteleuropa”	Symposium w AST
16.07	19:00	Koncert Młodzieżowej Orkiestry Symfonicznej z Milwaukee	ICE Kraków
18.07	16:00	Nordic Walking nad Zalewem Bagry oraz grill i integracja z CAS-em Bonarka oraz CAS-em Żeglarz w KŻ Horn	Zbiórka pod Biedronką na ul. Lipskiej, limit miejsc - zapisy