

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**,

e-mail: j.demczak@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 18.07.2025

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 8:45	Joga	Zajęcia w placówce
	8:50 – 09:35	Joga	
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00 – 13:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	08:30 – 09:30	Warsztaty edukacyjne wzmacniające umiejętności komunikacyjne	Zajęcia w placówce Odbywają się w dniach: 01,08,29 lipca
	09:30 – 11:30	Warsztaty malarskie z techniki akwareli	Zajęcia w placówce 01,08,15,22,29 lipca

	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce (spotkania integracyjne)
	12:15 – 13:00	Basen	COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, 29 lipca-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna
Środa	8:00 - 8:45	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Pilates	Zajęcia w placówce
	9:00 - 11:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:09,23 lipca
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:16,30 lipca 02 lipca-zajęcia odwołane
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna I	Zajęcia w placówce 31 lipca-zajęcia odwołane
	8:40 - 9:25	Gimnastyka rehabilitacyjna II	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Zajęcia w placówce
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 11:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 31 lipca-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 31 lipca-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce 18 lipca-zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	COM COM ZONE Na Kozłowiec, Ul. Facimiech 32 18,25 lipca-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – LIPIEC 2025

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08 lipca (wtorek)	10:00-12:00	Szkolenie „Bezpieczny senior”	Aula w placówce Przeprowadzone przez Wydział Prewencji KWP
16 lipca (środa)	13:00	„Śladami zbrodni i kary”	Wycieczka krajoznawcza Spacer plenerowy
16 lipca (środa)	19:00	Milwaukee Youth Symphony Orchestra Live in Concert	Centrum Kongresowe ICE Kraków Ul. Marii Konopnickiej 17
18 lipca (piątek)	16:00	Nordic Walking nad Zalewem Bagry oraz Grill i integracja z CAS-em Długa oraz CAS-em Żeglarz w KŻ Horn	Zbiórka pod Biedronką na ul. Lipskiej

**Na wszystkie
zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**