

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 28.07.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025r

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 14go i 21go zajęcia odwołane!!
	10:15-11:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce 14go i 28go lipca zajęcia odwołane!!
	11:15-12:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	12:15-13:30	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 7go lipca zajęcia odwołane!! 21go lipca zajęcia będą nad Bagrami od godz 10:00

Poniedziałek	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 14go, 21go lipca zajęcia odwołane!!
	13:45-14:30	Nauka pływania od podstaw	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech 14go, 21go i 29go lipca zajęcia odwołane!!
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 15go i 22go lipca 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 16go i 23go lipca zajęcia odwołane!!
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce 9go, 16go zajęcia odwołane
	11:15-12:00	Nauka pływania – grupa zaawansowana	Zajęcia w basenie COM COM Zone 16go, 23go i 30go lipca zajęcia odwołane!!
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone 16go i 23go i 30go lipca zajęcia odwołane!!
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
	16:00-17:00	Siła relaksu dla zdrowia	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 9go lipca

Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	7:45-8:45	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce 24go i 31go lipca zajęcia odwołane!!
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 25go lipca zajęcia odwołane!!
	9:00-11:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 18go i 25go lipca zajęcia odwołane!!

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22 lipca (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.