

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 01.08.2025

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 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 04 sierpnia-zajęcia odwołane
	12:00 – 13:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się –kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	08:00 – 08:45	Taniec gr. I	Zajęcia w placówce
	09:00 – 09:45	Taniec gr. II	Zajęcia w placówce
	09:30 – 11:30	Warsztaty malarskie z techniki akwareli	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce (spotkania integracyjne)

	12:15 – 13:00	Basen	COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, 05 sierpnia-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:06,20 sierpnia
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach:13,27 sierpnia
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna I	Zajęcia w placówce
	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 07 sierpnia-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 07 sierpnia-zajęcia odwołane Przerwa technologiczna
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – SIERPIEŃ 2025

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04 sierpnia (poniedziałek)	10:00-12:00	Spotkanie dotyczące tematyki waloryzacji emerytur oraz praw konsumenta	Aula w placówce Przeprowadzone przez Radcę Prawnego
07 sierpnia (czwartek)	12:00	Muzeum Podgórze oraz zwiedzanie Podgórze Historycznego	Wycieczka krajoznawcza Spacer plenerowy

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.