

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: 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 7.08.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00 -12:00	Nowe technologie: 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 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
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	

	10:15-11:00	Basen	Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	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
	8:00-9:00	Wszystko o diecie dla seniora	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zajęcia kulinarne	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Aqua aerobik 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
	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 1go sierpnia zajęcia odwołane!!!
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	
	12:00-14:00	Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 22go sierpnia

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen plus	Wejście na basen 1h w tygodniu
28 sierpnia (czwartek)	13:00	„Chełmoński” – zwiedzanie wystawy w MNK	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki