

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

Kontakt CAS/ koordynator: tel. 882 069 407

Koordynator: Alicja

dyżur koordynatora: 20,27 sierpnia od 9:00-13:00

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 18.08.2025r

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	

	10:50-11:35	Gimnastyka wzmacniająca	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	13:45-14:30	Nauka pływania od podstaw	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	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
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	11:15-12:00	Nauka pływania – grupa zaawansowana	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
	16:00-17:00	Siła relaksu dla zdrowia	Zajęcia w placówce

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
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00-12:00	Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 21go sierpnia
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 1go sierpnia zajęcia odwołane!
	9:00-11:00	I love VEGE – zajęcia kulinarne kuchnia wegańska	Zajęcia w placówce będą 1go i 8go sierpnia
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce Od 22go sierpnia
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19 sierpnia (wtorek)	13:00	„Chełmoński” – zwiedzanie wystawy w MNK	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.