

**Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego**

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

koordynatorka Alicja

dyżur : 18,25 sierpnia od 9:00-13:00,

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy CASu

CAS czynny 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 |

**O B O W I Ą Z U J E od 25.08.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025r**

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                              | Uwagi                                          |
|--------------|--------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45  | Taniec w linii/ w kręgu                   | Zajęcia w Sali fitness<br>Com Com Zone         |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora                  |                                                |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                     | Zajęcia w basenie Com Com<br>Zone Ptaszyckiego |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie:<br>smartphony/komputery | Zajęcia w placówce                             |
|              | 11:00-13:00  | Amigurumi i inne rękodzieło               | 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<br>12go sierpnia zajęcia odwołane!!                                                                 |
|          | 9:00-10:00  | Zdrowy kręgosłup gr II                                                          |                                                                                                                        |
|          | 10:15-11:00 | Basen                                                                           | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego                                                                            |
|          | 10:00-12:00 | Trening umysłu                                                                  | Zajęcia w placówce                                                                                                     |
|          | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka                                                      | Zajęcia w placówce                                                                                                     |
| Środa    | 8:00-9:00   | SPOTkajmy się - kawiarenka                                                      | Zajęcia w placówce                                                                                                     |
|          | 8:00-9:00   | Trening oddechu gr II                                                           | Zajęcia w placówce                                                                                                     |
|          | 9:00-10:00  | Pozytywne vibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I  | Zajęcia w placówce                                                                                                     |
|          | 10:00-11:00 | Pozytywne vibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr II |                                                                                                                        |
|          | 11:00-13:00 | Zajęcia plastyczne – podstawy rysunku                                           | Zajęcia w placówce lub w terenie<br>Pierwsze zajęcia będą 20go sierpnia<br><b>27go sierpnia odbędą się normalnie!!</b> |
| 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<br>14go sierpnia zajęcia odwołane!!!                                                                |
|          | 9:00-10:00  | Zajęcia kulinarne                                                               |                                                                                                                        |
|          | 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 gr I                                  | Zajęcia w placówce                                                                                   |
|  | 11:15-12:00 | Mobilny Senior                                        | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone                                                                  |
|  | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | 1go sierpnia zajęcia odwołane!!!                                                                     |
|  | 12:00-14:00 | Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów    | Zajęcia w placówce<br>Pierwsze zajęcia będą 22go sierpnia<br><b>29go sierpnia zajęcia odwołane!!</b> |

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025r

| Data                          | godzina      | rodzaj zajęć                            | Uwagi                                                     |
|-------------------------------|--------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 4h w miesiącu                 |              | Basen plus                              | Wejście na basen 1h w tygodniu                            |
| 25 sierpnia<br>(poniedziałek) | <b>12:00</b> | „Chełmoński” – zwiedzanie wystawy w MNK | Wycieczka krajoznawcza<br>Uwaga!! Zmiana daty wycieczki!! |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**