



## **Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka**

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

Kontakt CAS/koordynator: tel. **607 552 425**,

Koordynator Jowita

Dyżur koordynatora: 01,08,15,22,29 września w godz. 8:00-12:00

e-mail: [j.demczak@siemacha.org.pl](mailto:j.demczak@siemacha.org.pl)

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy CASu

### **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 |

### **OBYWIAZUJE OD 01.09.2025**

### **Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025**

| Dzień        | Godzina       | Rodzaj zajęć                       | Uwagi                                                       |
|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00 – 8:45   | Joga                               | Zajęcia w placówce<br>08,15,22 września-zajęcia<br>odwołane |
|              | 8:50 – 09:35  | Joga                               |                                                             |
|              | 09:00 – 10:00 | Zajęcia plastyczne –<br>rękodzieło | Zajęcia w placówce                                          |
|              | 10:00 – 11:00 | Manualne wariacje<br>- 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,                    |
| 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<br>Zajęcia będą w dniach:03,17 września |
|          | 09:00 - 11:00 | Trening umysłu                          | Zajęcia w placówce<br>Zajęcia będą w dniach:10,24 września |
|          | 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                     |
|          | 13:00 – 13:45 | Basen                                   | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29                     |
| 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 – WRZESIEŃ 2025**

| <b>Data</b>                   | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>                                                                                            | <b>Uwagi</b>                                       |
|-------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 01 września<br>(poniedziałek) | 18:00          | Koncert Capella Cracoviensis<br>4 Pory Roku Vivaldiego                                                         | Koncert w Filharmonii im.<br>Karola Szymanowskiego |
| 03 września<br>(środa)        | 10:00          | Rejs statkiem do Tyńca                                                                                         | Wycieczka krajoznawcza                             |
| 10 września<br>(środa)        | 12:30          | Galeria Malarstwa w<br>Sukiennicach:<br>„Czwórka. O konserwacji i<br>badaniach obrazu Józefa<br>Chełmońskiego” | Wycieczka krajoznawcza<br>Spacer Plenerowy         |

**Na wszystkie  
zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**