

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

koordynatorka Alicja

dyżur : 1,8,15,22,29 września od 9:00-13:00,

e-mail: 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 |

OBOWIĄZUJE od 1.09.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 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 |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | 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 |
| | 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 10 i 17 września zajęcia odwołane!! |
| | 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 | |
| | 11:00-13:00 | Zajęcia plastyczne – podstawy rysunku | Zajęcia w placówce lub w terenie 3go września zajęcia odwołane!! |
| 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 | |
| | 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 12 i 19go września zajęcia odwołane!! |

| | | | |
|--|-------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| | 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 | |
| | 12:00-14:00 | Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów | Zajęcia w placówce |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025r

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 4h w miesiącu | | Basen plus | Wejście na basen 1h w tygodniu |
| 3 września (środa) | 10:00 | Rejs statkiem do Tyńca | Wycieczka krajoznawcza |
| 3 września (środa) | 19:00 | Koncert Chłopcy z Placu Broni | Międzypokoleniowe wyjście na koncert w NCK |
| 4 września (czwartek) | 13:00 | Galeria Malarstwa w Sukiennicach: „Czwórka. O konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego” | Wycieczka krajoznawcza |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki