



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

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 05.09.2025

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 8:45	Joga	Zajęcia w placówce 08,15,22 września-zajęcia odwołane
	8:50 – 09:35	Joga	
	09:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło	Zajęcia w placówce
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - 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: Zajęcia z dnia 03 września przeniesione na 09 września godzina:10:00-10:45
	9:00-9:45	Pilates	Zajęcia w placówce Zajęcia z dnia 03 września przeniesione na 09 września godzina:11:00-11:45
	9:00 - 11:00	Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie	Zajęcia w placówce Zajęcia będą w dniach: 17 września 03 września-zajęcia odwołane
	09:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce 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

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01 września (poniedziałek)	18:00	Koncert Capella Cracoviensis 4 Pory Roku Vivaldiego	Koncert w Filharmonii im. Karola Szymanowskiego
03 września (środa)	10:00	Rejs statkiem do Tyńca	Wycieczka krajoznawcza
10 września (środa)	12:30	Galeria Malarstwa w Sukiennicach: „Czwórka. O konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego”	Wycieczka krajoznawcza Spacer Plenerowy
6 września (sobota)	11:00-18:00	„Uszyj Jasia” Na Placu Jana Nowaka- Jeziorańskiego (przed Galerią Krakowską)	Międzypokoleniowe szycie poduszek dla małych pacjentów krakowskich szpitali

**Na wszystkie
zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**