

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

Koordynatorka Katarzyna

Dyżur: 11,18,25.09 w godz. 9:30-11:30

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy

CAS-u

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: k.kipiel@siemacha.org.pl

CAS czynny 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 30.09.2025

Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	1,8.09 odwołane
	10:15 – 11:00	Gimnastyka relaksacyjna	8,15,22 odwołana
	11:10 – 11:55	Zdrowy Kręgosłup	8,15,22 odwołany
	9:00 – 11:00	Szydełkowanie	Amigurumi
	12:00 – 13:30	Salsa od zera	Cykl 4 spotkań 29.09 odwołana
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna – gr. I zaaw.	Brak miejsc, 16.09 odwołana
	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna – gr. II zaaw.	Brak miejsc, 16.09 odwołana

	10:00 – 12:00	Trening Umysłu	2, 16, 30.09 odwołany
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	
	14:00 – 14:45	Basen	
Środa	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	17.09
	8:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne	Odbywają się tylko 3.09
	8:00 – 8:45	Gimnastyka fitness	17.09 odwołana
	9:00 – 9:45	Gimnastyka na krzesłach	
	10:00 – 12:00	Język angielski	17.09 odwołany
	12:00 – 13:30	Tańce bałkańskie	17.09 odwołane
Czwartek	8:00 – 8:45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I	
	9:00 – 9:45	Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	Szachy
	10:00 – 12:00	Trening Umysłu	Odbywa się tylko 25.09
	10:00 - 11:00	Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone)	
Piątek	8:00 – 9:30	Pilates	19, 26.09 odwołany
	9:00 – 11:00	Trening Umysłu	odbywa się tylko 19 i 26.09
	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Rękodzieło	Makrama
	13:00 – 13:45	Basen	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
3.09	19:00	Chłopcy z Placu Broni – Koncert w NCK	Wydarzenie międzypokoleniowe
18.09	12:00	Chełmoński – oprowadzenie po wystawie	MNK
22.09	15:30	Międzypokoleniowe warsztaty tworzenia kreatywnych kartek dla wychowawców	Sala plastyczna, I piętro

22.09	17:00	Rozpoczęcie Roku Siemachowskiego	Wydarzenie międzypokoleniowe
28.09	19:00	Wyjście do Filharmonii: Seifert Jazz Days	
29.09	12-14:00	Warsztaty z samoobrony	Aula
30.09	10-12:00	Warsztaty z samoobrony, cz. II	Aula