



Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32, 30- 667 Kraków

Kontakt CAS/ koordynator: tel. 882 069 407

koordynatorka Alicja

dyżur : 3,10,17,24 września od 9:00-13:00

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

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

OBOWIĄZUJE od 30.09.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Zajęcia w placówce
	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	
	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	

	10:50-11:35	Gimnastyka wzmacniająca	
	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce 15 go września zajęcia są odwołane!!
	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	13:45-14:30	Nauka pływania od podstaw	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-10:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce! 30go września zajęcia odwołane!!!
	10:00-10:45	Tanec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-11:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce Zajęcia z 3go września przeniesione na 5go w godz 8:00-10:00
	11:15-12:00	Nauka pływania – grupa zaawansowana	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone 17go września zajęcia odwołane!!!
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce

	7:45-8:45	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce 18go września zajęcia odwołane!!
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00-12:00	Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów	Zajęcia w placówce Od 18go września zajęcia odwołane!!
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone 12go września zajęcia odwołane!!!

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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
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
10 września (środa)	19:00	Spektakl pt. „Sprzedawcy gumek”	Krakowski Teatr Scena STU Al. Krasińskiego 16-18 Kraków
23 września (wtorek)	16:30	Początek roku siemachowskiego	Wydarzenie międzypokoleniowe!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.