

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska

ul. Mogilska 58 , 31-546Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

koordynatorka Alicja

dyżur : poniedziałek – piątek 8:00-12:00

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	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 1.10.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia rozpoczną się 13go października
	10:00-11:00	Język angielski od podstaw	

	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS Pierwsze zajęcia będą 13go października
Wtorek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup - gimnastyka	Zajęcia rozpoczną się 14go października
	9:00-10:00	Pilates	
Środa	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Gimnastyka rehabilitacyjna gr I	Zajęcia rozpoczną się 15go października
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna gr II	
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS Pierwsze zajęcia będą 15go października
Czwartek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Taniec relaksacyjny	Zajęcia rozpoczną się 16go października
	10:00-11:00	Śpiewać każdy może – zajęcia muzyczne	
Piątek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Joga gr I	Zajęcia rozpoczną się 17go października
	9:00-10:00	Joga gr II	
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS Pierwsze zajęcia będą 17go października

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki