

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

Kontakt CAS: tel. **607 552 425**,

Animatorka Jowita

Dyżur animatorki: środa, piątek w godz. 10:00-12:00

e-mail: a.zachwieja@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 1.10.2025

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 9:00	Joga	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Joga	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00 – 9:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Warsztaty malarskie z techniki akwareli	Zajęcia w placówce
	12:15 – 13:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS

Środa	8:00 – 9:00	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce:
	9:00-10:00	Pilates	Zajęcia w placówce
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	15:00-17:00	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe
Czwartek	8:00 – 9:00	Mobility	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	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	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
	13:00 – 13:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	Zajęcia w placówce
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorki.

Zajęcia dodatkowe – PAŹDZIERNIK 2025

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.