

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Kurczaba

ul. Kurczaba 29

30- 868 Kraków

Kontakt CAS/ koordynator: tel. 601619428

Koordynatorka Alicja

dyżur : pon – piątek: 13:30-17:30

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13:30-17:30
wtorek	13:30-17:30
środa	13:30-17:30
czwartek	13:30-17:30
piątek	13:30-17:30

OBOWIĄZUJE od 1.10.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025r

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	13:30-17:30	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:30-10:30	Rękodzieło	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 13go października

	10:30-11:30	Aqua aerobik gr początkująca	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 13go października
	11:15-12:15	Aqua aerobik gr zaawansowana	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 13go października
Wtorek	13:30-17:30	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Nauka pływania gr początkująca	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 14go października
	10:30-11:30	Nauka pływania gr zaawansowana	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 14go października
Środa	13:30-17:30	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Czwartek	13:30-17:30	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Aqua pilates	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 16go października
	10:30- 11:15	Aqua combat zajęcia z hantlami	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 16go października
	11:45-12:45	Nowe technologie gr początkująca	Zajęcia w placówce
	12:45-13:45	Nowe technologie gr zaawansowana	Zajęcia w placówce
Piątek	13:30-17:30	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Wodna salsa	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 17go października
	10:30-11:30	Wodna bachata	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba na pierwsze zajęcia zapraszamy 17go października

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorek.