

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

Kontakt CAS/ koordynator: tel. 882 069 407

Animatorki: Danuta/Wiesława

Dyżury w październiku:

poniedziałek, środa 8:00–9:00 (13go i 15go dyżur odwołany)

czwartek (2, 9, 23) 9:00–11:00

piątek (3, 10, 17) 9:00–11:00

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 20.10.2025r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS Zajęcia w placówce 6go października zajęcia odwołane!!!
	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	
	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	

Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce! 7go października zajęcia odwołane!!
	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-11:45	Latino dance dla Seniora	
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	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	Energy Fitness	Zajęcia w placówce
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup	
	9:00-11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trenig dna miednicy	Zajęcia w placówce
	9:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	10:00-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:15-12:00	Relaks jak w lesie z Zosią	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
15,22,29 października (środa)	13:00-14:00	Międzypokoleniowe gry i zabawy	Wydarzenie międzypokoleniowe
20,27 października (poniedziałek)	15:00-17:00	Ulep kubek	Międzypokoleniowe warsztaty ceramiczne
22 października (środa)	18:00	André Rieu. Przetańczyć całą noc! Retransmisja letniego koncertu z Maastricht 2025	Wyjście do kina Multikino

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorek.