

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

Animatorka Katarzyna

Dyżur: środy w godz. 8:00-10:00 (22.X dyżur 8:00-12:00)

Piątki: 10:00-12:00 (24.X dyżur 8:00-9:00)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy  
animatorki

**kontakt: tel. 882 053 561**

e-mail: [k.kipiel@siemacha.org.pl](mailto:k.kipiel@siemacha.org.pl)

**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 21.10.2025**

**Harmonogram zajęć stałych - październik 2025 r.**

| Dzień               | Godzina      | Rodzaj zajęć                    | Uwagi                                                   |
|---------------------|--------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 8:00 – 12:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka      | Zajęcia w placówce                                      |
|                     | 8:15 – 9:15  | Trening Mięśni Dna Miednicy     | Zajęcia w placówce                                      |
|                     | 9:30-10:30   | Gimnastyka fitness              | Zajęcia w placówce<br>6go października zajęcia odwołane |
|                     | 10:30-11:30  | Gimnastyka na krzesłach         |                                                         |
|                     | 11:30-13:30  | Szydełkowanie i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce                                      |
| <b>Wtorek</b>       | 8:00 – 9:00  | Joga funkcjonalna gr I          | Zajęcia w placówce                                      |
|                     | 9:00 – 10:00 | Joga funkcjonalna gr II         |                                                         |

|                 |               |                                                  |                                                                                                                            |
|-----------------|---------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 8:00 – 10:00  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 10:00 – 12:00 | Gry stolikowe                                    | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 14:00 – 15:00 | Pływalnia                                        | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS |
| <b>Środa</b>    | 8:00 – 12:00  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 10:00-11:00   | Choreoterapia                                    | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 11:00-12:00   | Śpiewać każdy może –zajęcia muzyczne             | Zajęcia przeniesione na 24go października, godz 10:00 i 11:00                                                              |
| <b>Czwartek</b> | 8:00 – 9:00   | Taniec latino                                    | Zajęcia w placówce<br>2go października zajęcia odwołane<br>9 go października zajęcia odwołane!!                            |
|                 | 9:00 – 10:00  | Taniec liniowy/w kręgu                           |                                                                                                                            |
|                 | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie                                 | Zajęcia w placówce<br>2go października zajęcia odwołane                                                                    |
|                 | 10:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka<br>Szachy i nie tylko | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
| <b>Piątek</b>   | 9:00 – 12:00  | SPOTkajmy się – Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 9:00-10:00    | Język angielski                                  | Zajęcia w placówce                                                                                                         |
|                 | 13:00 – 13:45 | Pływalnia                                        | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorki**

### **Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:**

| <b>Data</b> | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b> | <b>Uwagi:</b> |
|-------------|----------------|---------------------|---------------|
|             |                |                     |               |