

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska

ul. Mogilska 58 , 31-546Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

Animatorka: Katarzyna

dyżur : poniedziałek – 8:00-9:00 i 11:00-12:00

czwartek: 8:00-9:00 i 11:00-12:00

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

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

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 24.10.2025

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025 r.

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	
	12:30-13:30	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	Mobility	Zajęcia rozpoczną się 15go października
	9:00-10:00	Gimnastyka wzmacniająca	
	11:45-12:45	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	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia rozpoczną się 16go października
	10:00-11:00	Trening umysłu	
Piątek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Joga gr I	Zajęcia rozpoczną się 17go października 24go października zajęcia odwołane!!
	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
27 października (poniedziałek)	13:00	Śladami Teodora Talowskiego	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki