

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt CAS

animator: Marcei 601 619 428

dyżur : środa 15,22,29 w godzinach 8:00-12:00

e-mail: [spotnestor.ptaszyckiego@siemacha.org.pl](mailto:spotnestor.ptaszyckiego@siemacha.org.pl)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy animatora

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 24.10.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2025r**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -11:00	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:00 -12:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 6go października zajęcia odwołane

Wtorek	8:00-9:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Fitness dla seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:00-12:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	11:30-12:30	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Smovey gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Smovey gr II	
	10:00-12:00	Warsztaty teatralne	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-12:00	Aqua aerobik gr II	
	12:00-13:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	10:15-11:00	Pływalnia	
	11:00-12:00	Joga	Zajęcia w placówce 24go października zajęcia odwołane
	12:00-13:00	Joga na krzesłach	
	10:00-12:00	Warsztaty teatralne	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
17 października (piątek)	20:00	Zbigniew Zamachowski „NIE TYLKO O MIŁOŚCI”	Wyjście na koncert do NCK
22 października (środa)	18:00	André Rieu. Przetańczyć całą noc! Retransmisja letniego koncertu z Maastricht 2025	Wyjście do kina Multikino
<b>24 października (piątek)</b>	<b>11:00</b>	<b>Piąte urodziny Grupy Nie Do Zdarcia Występ jubileuszowy</b>	<b>Wydarzenie integrujące</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**