

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

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 28.10.2025

Harmonogram zajęć stałych - październik 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	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 6go października zajęcia odwołane
	10:30-11:30	Gimnastyka na krzesłach	
	11:30-13:30	Szydełkowanie i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Wtorek	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
Środa	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
Czwartek	8:00 – 9:00	Taniec latino	Zajęcia w placówce 2go października zajęcia odwołane 9 go października zajęcia odwołane!!
	9:00 – 10:00	Taniec liniowy/w kręgu	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 2go października zajęcia odwołane
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachy i nie tylko	Zajęcia w placówce
Piątek	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:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
28 października (wtorek)	13:00	Spacer śladami Teodora Talowskiego	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
28 października (wtorek)	17:00	Urodziny Spot Długa	Wychowankowie Spot Zapraszają Seniorów na urodziny, wydarzenie międzypokoleniowe!!