

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska

ul. Mogilska 58 , 31-546 Kraków

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](mailto: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 30.10.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2025r**

| 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<br>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<br>Pierwsze zajęcia będą 15go października |
| Czwartek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                                                                  |
|          | 9:00-10:00  | Gimnastyka relaksacyjna       | Zajęcia w placówce<br>30go października zajęcia odwołane!!!                                                                                                         |
|          | 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<br>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<br>Pierwsze zajęcia będą 17go października |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2025r

| Data                              | godzina | rodzaj zajęć                | Uwagi                              |
|-----------------------------------|---------|-----------------------------|------------------------------------|
| 27 października<br>(poniedziałek) | 13:00   | Śladami Teodora Talowskiego | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**