



Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32 30- 667 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 882 069 407

Animatorki: Danuta/Wiesława

Dyżury:

Poniedziałek, środa 8:00-9:00

Czwartek, piątek 10:00-11:00

e-mail: spotnestor.facimiech@siemacha.org.pl

CAS czynne 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

OBOWIAZUJE od 1.11.2025r

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS

	9:00-10:00	Jak rozruszać szare komórki?	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Śpiewać każdy może!!	Zajęcia w placówce
	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	
	10:00-12:00	Spotkajmy się!!	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce!
	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-11:45	Latino dance dla Seniora	
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone 5go listopada zajęcia odwołane!!
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	7:45-8:45	Energy Fitness	Zajęcia w placówce 6go listopada zajęcia odwołane!!
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup	
	9:00-11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce

Piątek	8:00-9:00	Trenig dna miednicy	Zajęcia w placówce
	9:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	10:00-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:15-12:00	Relaks jak w lesie z Zosią	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
5,12,19,26 listopada (środa)	13:00-14:00	Międzypokoleniowe gry i zabawy	Wydarzenie międzypokoleniowe
4 listopada (wtorek)	16:30	Koncert chóru Hejnał	Wydarzenie międzypokoleniowe W CAS ul.Długa 42
1-15 listopada		Miś dla DPS	Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensionariuszy DPS ul. Praska
6 listopada (czwartek)	19:00	Koncert Capella Cracoviensis - Oratorium Semele Händla	Koncert w ICE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorek.