

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Kurczaba

ul. Kurczaba 29 30- 868 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 783 220 343

Animatorka Jowita

dyżur : czwartek: 8:30-9:30 i 11:30-13:00

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

Zapraszamy do kontaktu w godzinach dyżuru animatora

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

OBOWIĄZUJE od 1.11.2025r

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025r

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:30-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:30-10:30	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Aqua aerobik gr początkująca	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba 10go listopada zajęcia odwołane!!!
	11:15-12:15	Aqua aerobik gr zaawansowana	

Wtorek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Nauka pływania gr początkująca	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30-11:30	Nauka pływania gr zaawansowana	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
Środa	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba29 finansowane poza projektem CAS
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba29 finansowane poza projektem CAS
Czwartek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:45-9:45	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Aqua pilates	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30- 11:15	Aqua combat zajęcia z hantlami	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	11:45-12:45	Nowe technologie gr początkująca	Zajęcia w placówce
	12:45-13:45	Nowe technologie gr zaawansowana	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Wodna salsa	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30-11:30	Wodna bachata	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1-15 listopada		Miś dla DPS	Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensjonariuszy DPS ul. Praska

4 listopada (wtorek)	16:30	Koncert Chóru Hejnał	Wydarzenie międzypokoleniowe
6 listopada (czwartek)	19:00	Koncert Capella Cracoviensis - Oratorium Semele Händla	Koncert w ICE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorki.