

*Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego*

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

**kontakt CAS 601 619 428**

**animator: Marceli**

dyżur : wtorek 4.11.2025 w godzinach 8:00-12:00

środa: 12,19,26.11.2025 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 10.11.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 10go listopada zajęcia odwołane!!!
	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 10go listopada 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
	10:30-11:30	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	Makramy	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 6go listopada zajęcia odwołane!!
	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
	12:00-13:00	Joga na krzesłach	
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 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
1-15 listopada		Miś dla DPS	Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensjonariuszy DPS ul. Praska
6 listopada (czwartek)	19:00	Koncert Capella Cracoviensis - Oratorium Semele Händla	Koncert w ICE
10 listopada (poniedziałek)	17:00	Urodziny na Deszczowej !!!!	Wydarzenie międzypokoleniowe z Wychowankami Spot 24/7 Deszczowa
13 listopada (czwartek)	17:00	Sportowy czwartek na Deszczowej	Wydarzenie międzypokoleniowe z Wychowankami Spot 24/7 Deszczowa
14 listopada (piątek)	12:00	„Śluby panieńskie”	Spektakl w Teatrze Stu

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatora**