

**Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska**

ul. Mogilska 58 , 31-546Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

**kontakt CAS: tel. 607 250 020**

**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: [spotnestor.mogilska@siemacha.org.pl](mailto:spotnestor.mogilska@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 1.12.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025r**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć               | Uwagi              |
|--------------|-------------|----------------------------|--------------------|
| Poniedziałek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
|              | 9:00-10:00  | Nowe technologie           | Zajęcia w placówce |
|              | 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 |
| Wtorek   | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 8:00-9:00   | Zdrowy kręgosłup - gimnastyka | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Pilates                       |                                                                                                                          |
|          | 10:00-12:00 | Gry stolikowe                 | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
| Środa    | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 8:00-9:00   | Mobility                      | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 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 |
| Czwartek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Gimnastyka relaksacyjna       | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 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 w placówce<br>5go i 12go grudnia 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 |

## **Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025r**

| Data                    | godzina | rodzaj zajęć                                                  | Uwagi                                            |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 4 grudnia<br>(czwartek) | 18:00   | Christoph Willibald Gluck: Orphée<br>et Eurydice (Paryż 1774) | Wyjście na koncert do<br>Filharmonii Krakowskiej |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**