

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

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 11.12.2025r.

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
	9:00-10:00	Joga gr II	5go i 12go grudnia zajęcia odwołane!!!
	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 (czwartek)	18:00	Christoph Willibald Gluck: Orphée et Eurydice (Paryż 1774)	Wyjście na koncert do Filharmonii Krakowskiej

4 grudnia (czwartek)	18:00	Christoph Willibald Gluck: Orphée et Eurydice (Paryż 1774)	Wyjście na koncert do Filharmonii Krakowskiej
13 grudnia (sobota)	19:00	EFEKT CHOPINA Chopinowskie Recitale Fortepianowe	Międzypokoleniowe wyjście na koncert w NCK
18 grudnia (czwartek)	16:30	Spotkanie Wigilijne	Wydarzenie międzypokoleniowe
20 grudnia (sobota)	17:00	Wieczór Kolęd w De Silva	Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy