

***Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa***

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

**koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725**

**kontakt CAS: tel. 882 053 561**

**Animatorka Katarzyna**

**Dyżur: środy w godz. 8:00-10:00**

**Piątki: 10:00-12:00**

**Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach dyżuru  
animatorki**

**e-mail: [spotnestor.dluga@siemacha.org.pl](mailto:spotnestor.dluga@siemacha.org.pl)**

**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 1.01.2026 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026 r.**

| Dzień               | Godzina      | Rodzaj zajęć                    | Uwagi                                                    |
|---------------------|--------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 8:00 – 12:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka      | Zajęcia w placówce                                       |
|                     | 8:15 – 9:15  | Trening Mięśni Dna Miednicy     | Zajęcia w placówce<br>5go stycznia zajęcia<br>odwołane!! |
|                     | 9:30-10:30   | Gimnastyka fitness              | Zajęcia w placówce                                       |
|                     | 10:30-11:30  | Gimnastyka na krzesłach         |                                                          |
|                     | 11:30-13:30  | Szydełkowanie i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce                                       |

|                 |               |                                                  |                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek</b>   | 8:00 – 9:00   | Joga funkcjonalna gr I                           | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 9:00 – 10:00  | Joga funkcjonalna gr II                          |                                                                                                                                        |
|                 | 8:00 – 10:00  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 10:00 – 12:00 | Gry stolikowe                                    | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 14:00 – 15:00 | Pływalnia                                        | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane poza<br>projektem CAS |
| <b>Środa</b>    | 8:00 – 12:00  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 8:00-10:00    | Zajęcia plastyczne – różne techniki<br>twórcze   | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 10:00-11:00   | Choreoterapia                                    | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 11:00-12:00   | Śpiewać każdy może –zajęcia<br>muzyczne          |                                                                                                                                        |
| <b>Czwartek</b> | 8:00 – 9:00   | Taniec latino                                    | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 9:00 – 10:00  | Taniec liniowy/w kręgu                           |                                                                                                                                        |
|                 | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie                                 | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 10:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka<br>Szachy i nie tylko | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
| <b>Piątek</b>   | 9:00 – 12:00  | SPOTkajmy się – Kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|                 | 9:00-10:00    | Język angielski                                  | Zajęcia w placówce<br>2go stycznia zajęcia<br>odwołane!!                                                                               |
|                 | 13:00 – 13:45 | Pływalnia                                        | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane poza<br>projektem CAS |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

### **Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026 r.**

| <b>Data</b>           | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>       | <b>Uwagi:</b>            |
|-----------------------|----------------|---------------------------|--------------------------|
| 7 stycznia<br>(środa) | 19:00          | „Firma dziękuje” spektakl | Wyjście do Teatru<br>STU |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**