



Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 607 552 425,

Animatorka Jowita

Dyżur animatorki: środa, piątek w godz. 10:00-12:00 e-mail:

spotnestor.bonarka@siemacha.org.pl

Zapraszamy do kontaktu w godzinach dyżuru animatorki

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 22.01.2026r

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 9:00	Joga	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Joga	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Zajęcia kulinarne	Zajęcia w placówce 5go stycznia zajęcia odwołane!!



Wtorek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne – różne techniki twórcze	Zajęcia w placówce
	12:15 – 13:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Środa	8:00 – 9:00	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce:
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pilates	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Jak się nie dać starości, być asertywnym i pewnym siebie seniorem	Zajęcia w placówce
Czwartek	7:50 – 8:35	Mobility	Zajęcia w placówce
	8:40-9:25	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Zajęcia w placówce
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 11:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
	13:00 – 13:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026r

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4h w tygodniu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
7 stycznia (środa)	19:00	„Firma dziękuje” spektakl	Wyjście do Teatru STU
7,14,21,28 stycznia (środa)	15:00-17:00	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe w placówce
22 stycznia (czwartek)	17:15	Wspieramy WOŚP – przygotowanie poczęstunku dla wolontariuszy WOŚP	Działania międzypokoleniowe Pieczenie i pakowanie ciastek

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.