



Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32 30- 667 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 882 069 407

Animatorka: Wiesława

Dyżury:

Czwartek, piątek 10:00-11:00

e-mail: spotnestor.facimiech@siemacha.org.pl

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 26.01.2026

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	9:00-10:00	Jak rozruszać szare komórki?	Zajęcia w placówce

	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	
	8:00-12:00	Spotkajmy się!!	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce!
	10:00-11:00	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-12:00	Latino dance dla Seniora	
Środa	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM Zone
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	7:45-8:45	Energy Fitness	Zajęcia w placówce
	8:45-9:45	Zdrowy kręgosłup	
	9:00-11:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce 2go stycznia zajęcia odwołane!!!
	9:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce

	9:00-10:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	10:00-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:15-12:00	Relaks jak w lesie z Zosią	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026r

Miesiące

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
7 stycznia (środa)	19:00	„Firma dziękuje” spektakl	Wyjście do Teatru STU
8,15,22,29 stycznia (czwartek)	14:00-15:00	Śpiewać każdy może	Międzypokoleniowe zajęcia muzyczne -
14,21,28 stycznia (środa)	13:00-14:00	Międzypokoleniowe gry i Zabawy (planszówki, tenis stołowy i inne)	Zajęcia międzypokoleniowe
23 stycznia (piątek)	Cały dzień	Wspieramy WOŚP – przygotowanie poczęstunku dla wolontariuszy WOŚP	Działania międzypokoleniowe
26 stycznia (poniedziałek)	19:00	Johann Sebastian Bach: Weihnachtsoratorium kantaty 1 2 3 Capella Cracoviensis	Wyjście do Filharmonii Krakowskiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.