

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

dyzur : 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 27.01.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r

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 5go stycznia zajęcia odwołane!!!
	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 28go stycznia zajęcia zaczynają się o 10:00 i 11:00
	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	
	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 styczniu 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 stycznia (środa)	19:00	„Firma dziękuje” spektakl	Wyjście do Teatru STU
23 stycznia (piątek)	Cały dzień	Wspieramy WOŚP – przygotowanie poczęstunku dla wolontariuszy WOŚP	Działania międzypokoleniowe
27 stycznia (wtorek)	19:00	Johann Sebastian Bach: Weihnachtsoratorium kantaty 1 2 3 Capella Cracoviensis	Wyjście do Filharmonii Krakowskiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy