

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

OBYWIAZUJE od 1.02.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 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
	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	Zajęcia kulinarne	Zajęcia w placówce Zajęcia zaczną się 17go lutego
Środa	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Mobility	
	9:00-10:00	Gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	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 lutym 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3 lutego (wtorek)	18:30	George Frideric Händel: Orlando (1733)	Wyjście na koncert do ICE
10 lutego (wtorek)	10:00-12:00	Niesamowite gofry!!!	Wydarzenie międzypokoleniowe
20 lutego (czwartek)	13:00	Galeria Sztuki Europejskiej	Wycieczka – wyjście do Muzeum Narodowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy