



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 10.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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! 24go i 31 marca zajęcia odwołane
	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 18go marca zajęcia odwołane
	12:00-12:45	Aqua aerobik gr II	
	9:00-13:00	Aktywna środa w CASie	Wolna przestrzeń dla ulubionych aktywności: tenis stołowy, taniec, gry i inne)
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 19go marca zajęcia odwołane
	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
	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
	12:00-13:00	Aktywny piątek w CASie	Wolna przestrzeń dla ulubionych aktywności: tenis stołowy, taniec, gry i inne)

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026r

Miesiąc

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
4,11,18,25 marca	13:00-14:00	Śpiewać każdy może	Międzypokoleniowe zajęcia muzyczne – Od 11go marca zajęcia odwołane!!
4,11,18,25 marca (środa)	13:00-14:00	Międzypokoleniowe gry i Zabawy (planszówki, tenis stołowy i inne)	Zajęcia międzypokoleniowe
6,13,20,27 marca (piątek)	13:00-14:00	Międzypokoleniowe gry i Zabawy (planszówki, tenis stołowy i inne)	Zajęcia międzypokoleniowe
23 marca (poniedziałek)	13:00	Śladami Andrzeja Wajdy po Krakowie	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.