

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS 601 619 428

animator: Marceli

dyżur : 4,11,18,25 marca w godzinach 8:00-12:00

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

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy animatora

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 11.03.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -11:00	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:00 -12:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 23go i 30go marca zajęcia odwołane!!

Wtorek	8:00-9:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Fitness dla seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:00-12:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Smovey gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Smovey gr II	
	10:00-12:00	Makramy	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Trening samoobrony z elementami boksu	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-12:00	Aqua aerobik gr II	
	12:00-13:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	10:15-11:00	Pływalnia	
	10:30-12:30	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Joga	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Joga na krzesłach	
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
16 marca (poniedziałek)	13:00	Śladami Andrzeja Wajdy po Krakowie	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
19 marca	17:00	Wielkanocne warsztaty twórcze	Wydarzenie międzypokoleniowe w Spot 24/7 Deszczowa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy