



## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 607 552 425,

Animatorka Jowita

Dyżur animatorki: środa, piątek w godz. 10:00-12:00

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

Zapraszamy do kontaktu w godzinach dyżuru animatorki

### 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 23.04.2026r

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026r

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 9:00	Joga	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Joga	
	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Origami	Zajęcia będą 6go i 20go kwietnia
	10:00-12:00	Zajęcia kulinarne	Zajęcia będą 13go i 20go kwietnia
	10:00-12:00	Rękodzieło artystyczne	Zajęcia w placówce



Wtorek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne – różne techniki twórcze	Zajęcia w placówce
	12:15 – 13:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Środa	8:00 – 9:00	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce:
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pilates	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Jak się nie dać starości, być asertywnym i pewnym siebie seniorem	Zajęcia w placówce
Czwartek	7:50 – 8:35	Mobility	Zajęcia w placówce
	8:40-9:25	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Zajęcia w placówce
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 11:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
	13:00 – 13:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	15:00-17:00	Nauka szycia	Zajęcia w placówce

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*



## Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026r

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4h w tygodniu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
2 kwietnia (czwartek)	17:00	Wielki Czwartek Msza Święta	Wydarzenie międzypokoleniowe ul.Długa 42
23 kwietnia (czwartek)	18:00	Joseph Haydn: Symfonia c-moll nr 95/96	Wyjście do Filharmonii Krakowskiej
24 kwietnia (piątek)	10:00	Tortilla española	Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne
29 kwietnia (środa)	13:00	Zielony Salwator	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
1,8,15,22,29 kwietnia (środa)	15:00-17:00	Szybie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe w placówce

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**