

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: Marcei

dyżur : 6,14,20,27 w godzinach 8:00-12:00

e-mail: a.zachwieja@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 1.05.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – maj2026r

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
Wtorek	8:00-9:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie finansowane poza projektem CAS

	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	
	9:00-10:00	Relaksacja – zajęcia z misami tybetańskimi gr I	Zajęcia w placówce I piętro
	10:00-11:00	Relaksacja – zajęcia z misami tybetańskimi 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
	9:00-10:00	Ciało 60+ bez tajemnic	Zajęcia w placówce Pierwsze zajęcia będą 9go kwietnia
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-12:00	Aqua aerobik gr II	
	8:00-9:00	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie finansowane poza projektem CAS
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 maju 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
28 maja (środa)	13:15	Lubieżny Kraków	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy