

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS: tel. 882 053 561

Animatorka Katarzyna

Dyżur: środy w godz. 8:00-10:00 (oprócz 6,20,22 maja)

Piątki: 10:00-12:00

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

e-mail:a.zachwieja@siemacha.org.pl

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 – maj 2026 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---------------------|--------------|---------------------------------|--|
| Poniedziałek | 8:00 – 12:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:15 – 9:15 | Trening Mięśni Dna Miednicy | Zajęcia w placówce 11go maja zajęcia odwołane!! |
| | 9:30-10:30 | Gimnastyka fitness | Zajęcia w placówce |
| | 10:30-11:30 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 11:30-13:30 | Szydełkowanie i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| Wtorek | 8:00 – 9:00 | Joga funkcjonalna gr I | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 – 10:00 | Joga funkcjonalna gr II | 5 go maja zajęcia odwołane!! |
| | 8:00 – 10:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 – 12:00 | Gry stolikowe | Zajęcia w placówce 5 go maja zajęcia odwołane!! |
| | 14:00 – 15:00 | Pływalnia | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS |
| Środa | 8:00 – 12:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:00-10:00 | Zajęcia plastyczne – różne techniki twórcze | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-10:00 | Język hiszpański od podstaw (prowadzi native speaker) | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-11:00 | Choreoterapia | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | Śpiewać każdy może –zajęcia muzyczne | 6go i 20go maja zajęcia odwołane |
| | 10:00-12:00 | Język angielski z Nelli | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 8:00 – 9:00 | Taniec latino | Zajęcia w placówce |
| | 9:00 – 10:00 | Taniec liniowy/w kręgu | |
| | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie | Zajęcia w placówce |
| | 10:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachy i nie tylko | Zajęcia w placówce |
| Piątek | 9:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-10:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce 22go maja zajęcia odwołane |
| | 13:00 – 13:45 | Pływalnia | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy



Zajęcia dodatkowe w maju 2026r

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi: |
|---------------------|---------|-----------------|------------------------|
| 22 maja (piątek) | 13:15 | Lubieżny Kraków | Wycieczka krajoznawcza |

Na wszystkie zajęcia **obowiązują zapisy**