



Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Kurczaba

ul. Kurczaba 29 30- 868 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 783 220 343

Animatorka Jowita

dyżur : czwartek: 8:30-9:30 i 12:00-13:00

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

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

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 1.05.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026r

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Aqua aerobik	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	11:15-12:15	Power fitness	
Wtorek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce



	9:45-10:45	Nauka pływania gr początkująca	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30-11:30	Nauka pływania gr zaawansowana	
Środa	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba 29 finansowane poza projektem CAS
	10:00-12:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba 29 finansowane poza projektem CAS
Czwartek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Aqua pilates	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30- 11:15	Aqua combat zajęcia z hantlami	
	11:15-12:00	Mobility	
	11:30-12:30	Nowe technologie gr zaawansowana	Zajęcia w placówce
	12:30-13:30	Komunikacja cyfrowa	
	13:30-14:30	Nowe technologie gr początkująca	
Piątek	8:00-12:00	Spotkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:45-10:45	Wodna salsa	Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba
	10:30-11:30	Wodna bachata	
	10:00-12:00	Trening pamięci i koncentracji	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w maju 2026r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11 maja (poniedziałek)	13:15	Lubieżny Kraków	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.