

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska
ul. Mogilska 58 , 31-546Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS: tel. 607 250 020

Animatorka: Katarzyna

Poniedziałek/czwartek : 8:00-9:00 i 11:00-12:00 (oprócz 4.11.21 maja)

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 4.05.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Senior w formie	
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 4go i 18go maja zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	Język angielski od podstaw	
	11:00-12:00	Język hiszpański od podstaw	Zajęcia w placówce

	12:30-13:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
Wtorek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup - gimnastyka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pilates	
	10:00-12:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Mobility	
	9:00-10:00	Gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia w placówce 21go maja zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	Trening umysłu	
Piątek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Joga gr I	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Joga gr II	

Zajęcia dodatkowe w maju 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 maja (piątek)	13:15	Lubieżny Kraków	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy