

*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](mailto: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 11.05.2026r.**

**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	

	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
	10:00-12:00	Artystyczna dusza – zajęcia plastyczne, rękodzieło i inne	Zajęcia w placówce W środę te zajęcia będą tylko raz 6go maja
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	
	10:00-12:00	Artystyczna dusza – zajęcia plastyczne, rękodzieło i inne	Zajęcia w placówce, pierwsze będą od 15go maja

### Zajęcia dodatkowe w maju 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 maja (piątek)	13:15	Lubieżny Kraków	Wycieczka krajoznawcza Z uwagi na niesprzyjającą pogodę wycieczka odwołana, niebawem podamy nowy termin

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**