

*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: Marcelli

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

**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 14.05.2026r.**

### **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<br>Com Com Zone   |
|              | 10:00 -11:00 | Latino dance dla Seniora   |  |
|              | 10:15-11:00  | Pływalnia                  | Możliwość skorzystania z<br>pływalni COM COM Zone<br>Ptaszyckiego dla uczestników<br>Spot Nestor finansowane poza<br>projektem CAS |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie           | Zajęcia w placówce   |
| Wtorek       | 8:00-9:00    | Wycisk dla Seniora         | Wejście na siłownię dla<br>ćwiczących samodzielnie<br>finansowane poza projektem<br>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                               | <b>14go maja zajęcia są odwołane!!!</b>  |
|          | 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<br>(środa) | 13:15   | Lubieżny Kraków | Wycieczka krajoznawcza   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**