

*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: Marcei

dyżur : 3,9,16,24 czerwca 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 11.06.2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026r**

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 Com Com Zone
	10:00 -11:00	Latino dance 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	Nowe technologie	Zajęcia w placówce
Wtorek	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	3go i 10go czerwca zajęcia odwołane!!!!
	11:00-13:00	Makramy	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
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia na pływalni CCZ
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr II	11go czerwca zajęcia odwołane!!
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 czerwcu 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
20 czerwca (sobota)	11:00	Gala – zakończenie roku siemachowskiego	Wydarzenie międzypokoleniowe – wyjazd do Odporyszowa

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**