

*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

**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 29.06.2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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           |                                                          |
|              | 10:00-11:00 | Język angielski od podstaw | Zajęcia w placówce<br>29go czerwca zajęcia<br>odwołane!! |

|          |             |                                                           |                                                                                                                          |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 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<br>3go czerwca zajęcia odwołane!!                                                                     |
|          | 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                                                                                                       |
|          | 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<br>19go czerwca zajęcia odwołane!!                                                                    |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

## **Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026r**

| Data                | godzina | rodzaj zajęć                                              | Uwagi                                                |
|---------------------|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 20 czerwca (sobota) | 11:00   | Gala – zakończenie roku siemachowskiego                   | Wydarzenie międzypokoleniowe – wyjazd do Odporyszowa |
| 23 czerwca (wtorek) | 10:30   | „Gotyk w Karpatach” zwiedzanie wystawy w Muzeum Narodowym | Wyjście do Muzeum Narodowego                         |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**