



## **Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Kurczaba**

ul. Kurczaba 29 30- 868 Kraków

**koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725**

Kontakt CAS: tel. 783 220 343

Animatorka Jowita

dyżur : czwartek: 8:30-9:30 i 12:00-13:00

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

**CAS czynne 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 14.07.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026r**

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć               | uwagi                            |
|--------------|-------------|----------------------------|----------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce               |
|              | 10:30-11:30 | Aqua aerobik               | Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba |
|              | 11:15-12:15 | Power fitness              |                                  |
| Wtorek       | 8:00-12:00  | Spotkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce               |

|          |              |                                  |                                                                                     |
|----------|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 9:45-10:45   | Nauka pływania gr początkująca   | Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba<br><b>14go lipca zajęcia odwołane!!</b>            |
|          | 10:30-11:30  | Nauka pływania gr zaawansowana   |                                                                                     |
| Środa    | 8:00-12:00   | Spotkajmy się - kawiarenka       | Zajęcia w placówce                                                                  |
|          | 8:00-9:00    | Pływalnia                        | Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba 29 finansowane poza projektem CAS |
|          | 10:00-12:00  | Gry stolikowe                    | Zajęcia w placówce                                                                  |
|          | 11:00-12:00  | Pływalnia                        | Możliwość skorzystania z pływalni CCZ ul.Kurczaba 29 finansowane poza projektem CAS |
| Czwartek | 8:00-12:00   | Spotkajmy się - kawiarenka       | Zajęcia w placówce                                                                  |
|          | 9:45-10:45   | Aqua pilates                     | Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba                                                    |
|          | 10:30- 11:15 | Aqua combat zajęcia z hantlami   |                                                                                     |
|          | 11:15-12:00  | Mobility                         |                                                                                     |
|          | 11:30-12:30  | Nowe technologie gr zaawansowana | Zajęcia w placówce                                                                  |
|          | 12:30-13:30  | Komunikacja cyfrowa              |                                                                                     |
|          | 13:30-14:30  | Nowe technologie gr początkująca |                                                                                     |
| Piątek   | 8:00-10:00   | Spotkajmy się - kawiarenka       | Zajęcia w placówce                                                                  |
|          | 9:45-10:45   | Wodna salsa                      | Zajęcia - pływalnia CCZ Kurczaba                                                    |
|          | 10:30-11:30  | Wodna bachata                    |                                                                                     |
|          | 10:00-12:00  | Trening pamięci i koncentracji   | Zajęcia w placówce                                                                  |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026r

*Miesiąc*

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|      |         |              |       |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*