

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 2,6 lipca)

e-mail: 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 24.07.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
	9:00-10:00	Senior w formie	
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 6go i 13go lipca 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 28go lipca zajęcia odwołane!!
	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	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Gimnastyka wzmacniająca	
Czwartek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia w placówce 2go i 9go lipca 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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
31 lipca (piątek)	8:00 - (+/-) 18:00	Wycieczka: Spływ Dunajcem, Palenica, Szczawnica	Wycieczka krajoznawcza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy