

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32 30- 667 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 882 069 407

Animatorka: Wiesława

Dyżury:

Czwartek 8:00-10:00, piątek 9:00-10:00 (oprócz 31.07)

e-mail: a,zachwieja@siemacha.org.pl

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 24.07.2026r

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 32 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS 6,13,20 lipca zajęcia odwołane!
	8:15-9:00	Mobilny Senior – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce

	9:15-10:00	Super kondycja – zajęcia gimnastyczne	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Sprawny Senior - zajęcia gimnastyczne	
	8:00-12:00	Spotkajmy się!!	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	9:00-10:00	Latino dance dla Seniora	
	10:00-11:00	Nowe technologie	
Środa	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Harmonia duszy i ciała – joga na dobry początek dnia	Zajęcia w placówce 8go lipca zajęcia odwołane!!!
	9:00-10:00	Poranne espresso – energetyczna joga	
	9:00-11:00	Amigurumi i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża, (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Facimiech 32 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS 9,16 lipca zajęcia odwołane!!
	10:00-11:00	Pływalnia	
	11:00-12:00	Pływalnia	
Piątek	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w placówce
	9:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Aqua activity gr I	Zajęcia w basenie CCZ 10,17 lipca zajęcia odwołane!!
	12:00-12:45	Aqua activity gr II	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026r

Miesiąc

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.