

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS: tel. 882 053 561

Animatorka Katarzyna

Dyżur: środy w godz. 8:00-9:00 i 11:00-12:00 (oprócz 8go lipca)

Piątki: 10:00-12:00 (oprócz 3go i 31go lipca)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

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

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 28.07.2026r

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Gimnastyka fitness	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Gimnastyka na krzesłach	
	11:30-13:30	Szydełkowanie i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00 – 9:00	Joga funkcjonalna gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Joga funkcjonalna gr II	28 lipca zajęcia odwołane!!!

	8:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	14:00 – 15:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS 29go lipca zajęcia odwołane!!
Środa	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-10:00	Artystyczna dusza – różne techniki rysunku, malarstwa i rękodzieła	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Choreoterapia	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Śpiewać każdy może –zajęcia muzyczne	8go lipca zajęcia odwołane!!
Czwartek	8:00 – 9:00	Taniec latino	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Taniec liniowy/w kręgu	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachy i nie tylko	Zajęcia w placówce
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Streching	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup	Pierwsze zajęcia będą 10go lipca
	9:00-10:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 3go i 31go lipca zajęcia odwołane!!
	10:30-11:15	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS 3go ,10go i 31go lipca zajęcia odwołane!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026r

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
8 lipca (środa)	13:00	„Gotyk w Karpatach” wystawa	Wyjście do Muzeum Narodowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy