

*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 |

**OBYWIAZUJE od 7.08.2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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 |
|              | 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                                                                                                       |
|          | 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                                                                                                       |
|          | 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>7go sierpnia zajęcia odwołane!!                                                                    |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

### **Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026r**

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
|      |         |              |       |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**