Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego
ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS 601 619 428

animator: Marceli

dyżur : 5,12,21,28 sierpnia w godzinach 8:00-12:00

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 1.09.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Taniec w linii/ w kręgu	Zajecia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -11:00	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
	11:00 -12:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

`

	9:30-10:30	Gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Fitness dla seniora	
	10:15-11:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS 2go września zajęcia odwołane!!
	11:00-12:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Smovey gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Smovey gr II	
	11:00-13:00	Makramy	Zajęcia w placówce
Czwartek	8:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Ciało 60+ bez tajemnic	Zajęcia w placówce
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia na pływalni CCZ 3go września zajęcia odwołane!!
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr II	
Piątek	8:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS 4go września zajęcia odwołane!!
	10:15-11:00	Pływalnia	
	11:00-12:00	Joga	Zajęcia w placówce 18go i 25go września zajęcia odwołane!!
	12:00-13:00	Joga na krzesłach	
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

`

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Pływalnia plus	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS
1 września (wtorek)	18:00	Koncert: •Unico Wilhelm van Wassenaer •George Frideric Handel •Antonio Vivaldi •Georg Philipp Telemann.	Wyjście do Filharmonii im Karola Szymanowskiego
2 września (środa)	16:00-20:00	Szycie pościeli	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS