



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:

Wtorek 8:00-9:00, piątek 9:00-10:00

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

OBYWIAZUJE od 1.09.2026r

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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
	9:00-10:00	Jak rozruszać szare komórki?	Zajęcia w placówce
	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!!	
Wtorek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	
	10:00-11:00	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce!
	11:00-12:00	Latino dance dla Seniora	
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
	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
	8:00-9:00	Energy Fitness	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup	
	9:00-11:00	Trening umysłu	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
	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
	12:00-12:45	Aqua activity gr II	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026r

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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.