

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 (oprócz 7.09)

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 3.09.2026r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	Spotkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce 7go września zajęcia odwołane!!
	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 16go września zajęcia odwołane!!
	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 17go września zajęcia odwołane!!
	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 18go i 25go września zajęcia odwołane!!
	9:00-10:00	Joga gr II	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026r

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	
9 września (środa)	17:00	Teatr pokoleń- ożyw dawną historię na scenie Przedstawienie na bazie opowieści seniorów ze Spot Nestor przygotowane przez Wychowanków Spot Mogilska	Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy