

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: środa 8:00-10:00 (oprócz 16.09)

Piątek 8:00-9:00 (oprócz 4 i 18.09)

Zapraszamy również do kontaktu mailowego:

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 4.09.2026r

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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	

	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
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
	10:00-11:00	Choreoterapia	Zajęcia w placówce 16go i 23go września zajęcia odwołane!! 9go i 30go będą po dwie godziny Choreoterapia. 8:00-10:00 Śpiew.....10:00-12:00
	11:00-12:00	Śpiewać każdy może –zajęcia muzyczne	
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	
	9:00-10:00	Język angielski	Zajęcia w placówce 4go i 18go września zajęcia odwołane!!! 11go i 25go będą dwie h zajęć od 9:00 do 11:00
	10:30-11:15	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS

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	
14 września (poniedziałek)	14:00	„W stronę ciemności” zwiedzanie wystawy w Muzeum WOMAI	Międzypokoleniowe wyjście do Muzeum

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy