



**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

**Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania**

**DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820**

**od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

**OBOWIĄZUJE OD 3.04.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 – 11.00	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka” (na FB CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE zapowiedzi planowanych wydarzeń na IV, usługi zakupy dla seniora
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (7 IV) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Kontynuacja, grupa 1
środa	11.00-12.00	Pilates – od podstaw, (8,15,22,29.IV) (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON- LINE, nowa grupa, trwają zapisy- w CAS

czwartek	12.30 – 13.30	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii (9,16,23,IV) (na FB CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich
piątek	11.00 – 12.00	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (3,10,17,24.IV) (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON-LINE Ze względów bezpieczeństwa uczestników zajęcia przeznaczone tylko dla osób z grupy zaawansowanej (które ćwiczyły min.3 m-ce pilates)
piątek	12.30 – 13.30 W dniu 3.IV, wyjątkowo o godz. 14.30!	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,10,17,24.IV) (na platformie ZOOM)	ZAJĘCIA ON-LINE konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.IV.2020	12.00-13.00	Kurs - Doping układu odpornościowego w dobie pandemii, cz. 1 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
14.IV	12.00-13.00	Kurs - Doping układu odpornościowego w dobie pandemii, cz. 1 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**