

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 6.04.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00 Zmiana godziny!	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka” (na FB CAS aktywni seniorzy razem) (6,18,25.IV) Zamiast spotkania w dniu 13.IV będzie 14.IV- we wtorek	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 <i>Ze względów bezpieczeństwa uczestników zajęcia przeznaczone tylko dla osób z grupy zaawansowanej (które ćwiczyły min.3 m-ce pilates)</i>
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-	Kurs - Doping układu odpornościowego w	Dla wszystkich, obowiązują

	13.00	dobie pandemii, cz. 1 Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	zapisy do grupy przez FB!
--	-------	---	---------------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.