



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: 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 21.05.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 – 11.30	Pomoc techniczna w obsłudze ZOOM (11,18,25.V) - Osoby, które chcą lepiej poznać obsługę Zoom – zapraszamy na 11.00	ZAJĘCIA ON-LINE Jak korzystać z platformy ZOOM do spotkań W poniedziałek rano dostaniecie link do spotkania na adres e-mail, link będzie dostępny także na FB
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka”, (4,11,18,25.V) (od 11V – na ZOOM!) - Osoby, które umieją obsługiwać platformę – logują się między, 11.30 Relacja ze spotkań	ZAJĘCIA ON-LINE zapowiedzi planowanych wydarzeń na V, usługi zakupy dla seniora W poniedziałek rano dostaniecie link do spotkania na adres

		będzie dostępna na fb - Temat na 25 V – Bądź Ambasadorem/rką Actimentia	e-mail
wtorek	12.00 – 13.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (5,12,19,26 V) (od 26 V – na ZOOM)	ZAJĘCIA ON-LINE grupa 2 – od podstaw
środa	11.00-11.45	Pilates – wszystkie poziomy, (6,13,20,27.V) (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)	ZAJĘCIA ON- LINE, grupa początkująca, bez ograniczeń
czwartek	10.00-10.30	Zajęcia ruchowo- bluesowe (7,14,28 V) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem) 21 V – zajęcia odwołane	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich
czwartek	12.00 – 12.45	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii - cykl (7,14,21,28 V) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem lub ZOOM)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich
piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (8,15,22,29.V) (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	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29. V)	ZAJĘCIA ON-LINE konwersacje z treningiem

		(na platformie ZOOM)	poznawczym
--	--	----------------------	------------

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.V.2020	12.00- 13.00	Profilaktyka upadków, uwaga i relaksacja, Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
5.V.2020	13.00- 14.00	Pięknie i zdrowo, Domowe Spa (dojrzały styl)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
11.V.2020	12.00- 13.00	Profilaktyka upadków, uwaga i relaksacja, Szymon Krupnik (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
12.V.2020	13.00- 14.00	Pięknie i zdrowo, Domowe Spa (dojrzały styl) (na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, obowiązują zapisy do grupy przez FB!
18.V.2020	12.00 – 12.45	Prezentacja platformy Actimentia – profilaktyka demencji poprzez aktywność fizyczną (na ZOOM!)	ZAJĘCIA ON-LINE Dla wszystkich, Bez zapisów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.