



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”
adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie
kontakt – tel. tel. 799-070-616
e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r.
wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania**

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku
w godzinach 10:00 - 14:00

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości,
można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie
przekazana wolontariuszom

PROWADZIMY NIEKTÓRE ZAJĘCIA ONLINE

Obowiązuje od 21 maja 2020

Harmonogram zajęć stałych – maj 2020

Zajęcia odbywają się online przez aplikację: <https://zoom.us/download>

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	Linki do list obecności:
Poniedziałek	13.00 -14.30	Zajęcia taneczne on - line 4; 11; 18; 25	https://forms.gle/PCCZJi6M FwzPoDej7
	16.00 – 16.40	Spotkanie integracyjne online 4	https://forms.gle/C5FiNzfJE AJHtBCo8
	17.00 – 17.40	Kawiarenka Five o'clock 4; 11; 18; 25	https://forms.gle/zQRSrM6 LB6rkhUJaA
wtorek	16.00 -16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 5; 12; 19; 26	https://forms.gle/irHXF66J GxuWFyUU7
	9.00 – 10.10	Trening pamięci online 5;12;19; 26	https://forms.gle/9YmK3n9 ie8nDV8sT7

	17.00 – 18.10	Zajęcia plastyczne online 5; 12; 19; 26 2 połączenia 30' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/A4MrVwEDSq3uACALA
Środa	9.00 – 10.30	Turystyka krajowa online 6; 13; 20; 27 2 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/8nuojrcZ4by24Aha9
	13.00 -15.20	Język rosyjski online 6; 13; 20; 27 3 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/kk69SeQLicfY7WTS9
	17.00 – 17.40	Kawiarenka Five o'clock 6; 13	https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA
Czwartek	13.00 – 14.30	Salon literacki online 14; 28 2 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/pMvFT9zr8cqKey436
	13.00 – 15.20	Zajęcia plastyczne online 7; 21 3 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/A4MrVwEDSq3uACALA
	16.00 – 17.10	Zdrowy styl życia 2 połączenia 30' z przerwą 10 min	https://forms.gle/SHRXdWdPEwstBkg56
Piątek	16.00 – 16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 8; 15; 22; 29	https://forms.gle/irHXF66JGxuWFyUU7
	17.00 – 17.40	Kawiarenka Five o'clock 8; 15	https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA

Listy obecności zostaną wysłane na mail uczestników i udostępnione instruktorom Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy i listy obecności