

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWCA 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 10.30	Zajęcia z obsługi ZOOM oraz Facebooka (1,8 VI) konsultacje indywidualne i grupowe, testowanie	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM Dla tych, którzy chcą usprawnić korzystanie z narzędzi on-line W poniedziałek rano dostaniecie link do spotkania na adres e-mail, link będzie dostępny także na FB
poniedziałek	10.30 – 11.00	Spotkanie informacyjne, „Wirtualna Kawiarenka” (1,8,15,22,29.VI) Ewentualnie od 15 VI spotkanie w ogrodzie	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM zapowiedzi planowanych wydarzeń na VI, W poniedziałek rano dostaniecie link do spotkania na adres e-mail
wtorek	12.00 – 13.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (2,9,16,23,30 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM grupa 2

środa	11.00-11.45	Pilates – wszystkie poziomy, (3,10,VI)	ZAJĘCIA ON-LINE NA FB FITNESS MŁYN SENIOR SPORT , grupa początkująca, bez ograniczeń
czwartek	10.00-10.30	Zajęcia ruchowo-bluesowe (4, VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem
czwartek	12.00 – 12.45	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii - cykl (4 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM Dla wszystkich
piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)
piątek	12.30 – 13.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

ZAJĘCIA DODATKOWE –CZERWIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.VI.2020	11.00-12.30	Rozruch po izolacji, (Uważność i relaksacja), Szymon Krupnik	ZAJĘCIA ON-LINE Lub w ogrodzie
17.VI.2020	10.00-10.45	Profilaktyka demencji poprzez ruch, poznajemy ćwiczenia Actimentia	ZAJĘCIA ON-LINE Lub w ogrodzie
17.VI.2020	11.00-11.45	Automasaż, zajęcia z fizjoterapeutką	ZAJĘCIA ON-LINE Lub w ogrodzie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.