



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 1 czerwca 2020

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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 1; 8; 15; 22; 29	https://forms.gle/aa76t1C4ywBqWgTB6
	17.00 – 17.40	Kawiarenka Five o'clock 1; 8; 15; 22; 29	https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA
wtorek	16.00 -16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 2; 9; 16; 23; 30	https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8
	9.00 – 10.10	Trening pamięci online 2; 9; 16; 23; 30	https://forms.gle/FunmUjiWSyJgBskS6

	17.00 – 18.10	Zajęcia plastyczne 2; 9; 16; 23; 30 2 połączenia 30' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/fq6JwK7BVKgDtyyu7
Środa	9.00 – 10.30	Turystyka krajowa online 3; 10; 17; 24 2 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/hhi1Pyn1X1ZjdYF57
	13.00 -15.20	Język rosyjski online 3; 10; 17; 24 3 połączenia 40' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/pSAZ9k2YLrtzcvFo6
Czwartek	14.00 – 14.40	Spotkanie integracyjne 4; 18; 25	https://forms.gle/aQD4eFzAtCFVQrBt9
	16.00 – 17.10	Zdrowy styl życia 4; 18; 25 2 połączenia 30' z przerwą 10 min	https://forms.gle/A7rHFAAuXhcjLa2T8
Piątek	16.00 – 16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 8; 15; 22; 29	https://forms.gle/zQ36W6g7QWGuCVCr8

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