

**Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot
Ptaszyckiego Kraków,**

kontakt: 601619428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

Harmonogram zajęć w CAS, w czasie epidemii
OBOWIĄZUJE od 15.06.2020

Harmonogram zajęć stałych: czerwiec 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia będą odbywały się w terenie otwartym na boisku (lub w razie deszczu pod zadaszeniem) przy zachowaniu bezpiecznych odstępów
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą odbywały się w terenie otwartym na boisku (lub w razie deszczu pod zadaszeniem) przy zachowaniu bezpiecznych odstępów
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2020r:

Zapraszamy uczestników CASu do grupy na FB „NESTOR TEAM-spędźmy czas razem”

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy