

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 15 czerwca 2020 roku
Oprócz zajęć w systemie on-line rozpoczyna się część zajęć na wolnym
powietrzu (nadal nie ma zajęć w salach).**

**Prowadzimy niektóre zajęcia on-line na platformie ZOOM, link do zajęć
będzie udostępniany po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu
uczestnictwa do godz. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia.
Osoby raz zapisane nie muszą już ponownie się zgłaszać.**

TEL. 722 -102 173

OBOWIĄZUJE OD 15 czerwca 2020r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line

oraz na wolnym powietrzu czerwiec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1.06 8.06 15.06 22.06 29.06	9:00 -10:00 8:30-9:30(29.06)	Warsztaty poprawiające pamięć	Zajęcia on-line na platformie ZOOM. Obowiązują zgłoszenia zgodnie z podanymi powyżej zasadami.

Poniedziałek 15.06 22.06 29.06	10:30-11:30 11:30 -12:30	Nowe technologie- smartfony	Zajęcia NA ZEWNATRZ w ogródku przy CAS. Grupy 4-5 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649 Maseczki wymagane.
Wtorek 16.06 23.06 30.06	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 -10:45	Gimnastyka usprawniająca	Zajęcia NA ZEWNĄTRZ. Zbiórka pod CAS. Grupy 5-6 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173
Środa 17.06 24.06	10:00 -12:00	Spotkania integracyjne	NA ZEWNĄTRZ. W ogródku przed CAS. Grupa 4-5 osób. Proszę mieć maseczki
Środa 3.06 10.06 17.06 24.06	15:30-17:00	taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)	Zajęcia on-line na platformie ZOOM. Obowiązują zgłoszenia zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek 4.06 18.06 25.06	15:00-16:30	Warsztaty wokalne – chór, emisja głosu (piosenki znane, łatwe, przyjemne)	Zajęcia on-line Udostępnione na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej.

<p>Czwartek</p> <p>4.06</p> <p>18.06</p> <p>25.06</p>	<p>9:30 – 10:30</p>	<p>j.angielski</p> <p>podstawy (nowa grupa, można się dopisywać.)</p>	<p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM</p> <p>Obowiązują zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej</p>
<p>Czwartek</p> <p>25.06</p>	<p>8:30-9:15</p> <p>9:15-10:00</p> <p>10:00 -10:45</p>	<p>Gimnastyka usprawniająca</p>	<p>Zajęcia NA ZEWNĄTRZ GRUPY 4-6 OSÓB</p>
<p>Piątek</p> <p>5.06</p> <p>12.06</p> <p>19.06</p> <p>26.06</p>	<p>12:55-13:55</p>	<p>j. angielski podstawowy</p>	<p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM</p> <p>Obowiązują zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej.</p>
<p>Piątek</p> <p>5.06</p> <p>12.06</p> <p>19.06</p> <p>26.06</p>	<p>14:00-15:00</p>	<p>j. angielski poziom średni</p>	<p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM</p> <p>Obowiązują zapisy jak w opisie powyżej</p>
<p>Piątek</p> <p>5.06</p> <p>12.06</p> <p>19.06</p> <p>26.06</p>	<p>15:05: -16:05</p>	<p>j. hiszpański</p>	<p>Zajęcia on-line na platformie ZOOM</p> <p>Obowiązują zapisy jak w opisie powyżej.</p>

<p>Sobota 20.06</p>	<p>10:00-13:00</p>	<p>Wędrówki piesze Mogiła</p>	<p>Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny obok apteki Ziko. Proszę mieć maseczki, swoje długopisy do podpisania listy. Idziemy na nogach, można zabrać kijki. Grupa 5-6 osób. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067</p>
<p>Sobota 27.06</p>	<p>8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 -10:45</p>	<p>Gimnastyka Fitness</p>	<p>Zajęcia na zewnątrz Grupy 4-6 osób. Zbiórka pod CAS</p>