

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl

Z powodu kwarantanny CASy są **zamknięte**, ale pełnimy
dyżur telefoniczny koordynatorki od poniedziałku do piątku 10:00-14:00

Harmonogram zajęć w CAS w czasie epidemii: **czerwiec 2020 r.**

OBOWIĄZUJE od 17.06.2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	14:00 – 15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Wtorek	14:00 – 15:00	Taniec liniowy z Darkiem <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	16:00- 17:00	Zajęcia plastyczne z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja Cisco Webex)
	17:00- 18:00	Trening umysłu z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja Cisco Webex)
Środa	9:00 - 10:00	Warsztaty taneczne - gr. I	Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu w Parku Bednarskiego (obowiązują zapisy)
	10:00 - 11:00	Warsztaty taneczne - gr. II	Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu w Parku Bednarskiego (obowiązują zapisy)

Środa	11:00 - 12:00	E-wolontariat <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	14:15 – 15:15	Warsztaty taneczne z Darkiem <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Czwartek	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)

Zajęcia dodatkowe czerwiec 2020r:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy