

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 18 czerwca 2020r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line

oraz na wolnym powietrzu czerwiec 2020

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

| | | | |
|---|--|---|--|
| 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 |
| Wtorek 23.06 30.06 | 11:00 – 13:00 | Malarstwo Zajęcia w plenerze | Zajęcia Na Zewnątrz Obowiązują maseczki |
| Środa 17.06 24.06 | 10:00 -12:00 | Spotkania integracyjne | NA ZEWNĄTRZ. W ogródku przed CAS. Grupa 4-5 osób. Proszę mieć maseczki |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Środa</p> <p>3.06</p> <p>10.06</p> <p>17.06</p> <p>24.06</p> | <p>15:30-17:00</p> | <p>taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)</p> | <p>Zajęcia on-line na platformie ZOOM. Obowiązują zgłoszenia zgodnie z zasadami podanymi powyżej</p> |
| <p>Czwartek</p> <p>4.06</p> <p>18.06</p> <p>25.06</p> | <p>15:00-16:30</p> | <p>Warsztaty wokalne –chór, emisja głosu (piosenki znane, łatwe, przyjemne)</p> | <p>Zajęcia on-line Udostępnione na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej.</p> |
| <p>Czwartek</p> <p>4.06</p> <p>18.06</p> <p>25.06</p> | <p>9:30 – 10:30</p> | <p>j.angielski podstawy (nowa grupa, można się dopisywać.)</p> | <p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM 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 5.06 12.06 19.06 26.06</p> | <p>12:55-13:55</p> | <p>j. angielski podstawowy</p> | <p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM Obowiązują zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej.</p> |
| <p>Piątek 5.06 12.06 19.06 26.06</p> | <p>14:00-15:00</p> | <p>j. angielski poziom średni</p> | <p>Zajęcia on-line udostępnione na platformie ZOOM Obowiązują zapisy jak w opisie powyżej</p> |
| <p>Piątek 5.06 12.06 19.06 26.06</p> | <p>15:05: -16:05</p> | <p>j. hiszpański</p> | <p>Zajęcia on-line na platformie ZOOM 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> |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|---|
| Sobota 27.06 | 8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 -10:45 | Gimnastyka Fitness | Zajęcia na zewnątrz Grupy 4-6 osób. Zbiórka pod CAS |
| Sobota 20.06 27.06 | 12:45-13:30 | Basen | Handlowe 4 Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu |