



## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekami”

kontakt: [fundacja@uskrzydleniwiekami.pl](mailto:fundacja@uskrzydleniwiekami.pl) tel. 511 200 011

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.**

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostaną przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

### **O B O W I A Ż U J E O D 19.06.2020**

#### **Harmonogram zajęć – czerwiec 2020 r.**

Zajęcia online odbywają się na platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem. Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

<b>Dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b><u>Poniedziałek</u></b>	9.00-10.00	Trening pamięci online	
	12.30-14.00	Nordic walking	
<b><u>Wtorek</u></b>	12.30-14.00	Nordic walking	
<b><u>Środa</u></b>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	

<b><u>Czwartek</u></b>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	
<b><u>Piątek</u></b>	12:30-14.00	Nordic walking	