



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 517 229 390

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa

od dnia **12 marca 2020 r.** wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 14:00

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

Niektóre zajęcia prowadzimy online.

Chęć udziału w zajęciach proszę zgłaszać mailowo.



PROJEKT JEST WSPÓFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



OBOWIĄZUJE OD 23.06.2020

Harmonogram zajęć online – czerwiec 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.06.2020 22.06.2020	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00	Kawiarenka online oraz Tea time - kawiarenka po angielsku	Zapraszamy na luźne spotkanie, w czasie którego będziemy się inspirować, wspierać i dobrze bawić :) oraz na lekcję angielskiego
wtorek 23.06.2020 30.06.2020	9:00 - 10:00 10:30 - 11:30	Treningi nordic walking: Park Lotników <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Lotników od strony AWF, czyli przy nowej fontannie przy Al. Jana Pawła II Park Bednarskiego <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)	W razie niepogody zajęcia odwołane. Na zajęcia przychodzą Państwo z własnymi kijami lub będzie możliwość wypożyczenia kijów od nas na dłuższy czas. Bardzo proszę o potwierdzenie uczestniczenia w treningach do niedzieli 21.06 oraz o przesłanie informacji czy mają Państwo własne kije czy potrzebują wypożyczyć od nas. <u>Proszę o informowanie również za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u>
środa 03.06.2020 10.06.2020 17.06.2020 24.06.2020	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć.



			<p>Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com</p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
piątek 05.06.2020 12.06.2020 19.06.2020 26.06.2020	9:00 - 10:00	j.angielski online grupa I	<p>Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.</p> <p>Zajęcia z dnia 12.06 przełożone na wtorek 16.06 na godz. 15:00</p>
piątek 05.06.2020 12.06.2020 19.06.2020 26.06.2020	10:00 - 11:00	j.angielski online grupa II	<p>Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.</p> <p>Zajęcia z dnia 12.06 przełożone na wtorek 16.06 na godz. 16:00</p>