

**Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot**

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto: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 24.06.2020**

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 przesłany 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 przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja Cisco Webex).
Środa	14:15 – 15:15	Warsztaty taneczne z Darkiem <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłany 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 SIE- MACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	11:00 - 12:00	Język angielski – zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA 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**