



**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

**Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania**

**DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820**

**od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

**OBOWIĄZUJE OD 29.06.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWCA 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.45 – 12.15	Spotkanie informacyjne, (22,29.VI) spotkanie odbędzie się on-line na ZOOM!	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! <b>ZAPISY W CAS.</b> (proszę sprawdzić maila w pon. o 10 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
wtorek	12.00 – 13.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (2,9,16,23,30 VI) W DNIU 30.VI – zajęcia w ogrodzie	30VI – w ogrodzie ZAPISY W CAS
środa	11.00-11.45	Pilates – wszystkie poziomy,	ZAJĘCIA ON-LINE NA FB <b>FITNESS</b>

		(3,10,17,24 VI)	<b>MŁYN SENIOR SPORT</b> , grupa początkująca, bez ograniczeń
czwartek	10.00-10.30	Zajęcia ruchowo-bluesowe (4, 18, 25 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem
czwartek	12.00 – 12.45	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii - cykl (4, 18, 25 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM Dla wszystkich
piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)
piątek	12.30 – 13.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
30.VI	11.00	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**