

**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 22 czerwca 2020r**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line**

**oraz na wolnym powietrzu czerwiec 2020**

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

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>15.06</b><br><b>22.06</b><br><b>29.06</b> | <b>10:30-11:30</b><br><b>11:30 -12:30</b>                    | <b>Nowe technologie-<br/>smartfony</b>      | <b>Zajęcia NA<br/>ZEWNATRZ w<br/>ogródku przy CAS.<br/>Grupy 4-5 osób, na<br/>zajęcia obowiązują<br/>zapisy. Robert<br/>506 830 649<br/>Maseczki wymagane.</b> |
| <b>Wtorek</b><br><b>16.06</b><br><b>23.06</b><br><b>30.06</b>       | <b>8:30-9:15</b><br><b>9:15-10:00</b><br><b>10:00 -10:45</b> | <b>Gimnastyka<br/>usprawniająca</b>         | <b>Zajęcia NA<br/>ZEWNĄTRZ.<br/>Zbiórka pod CAS.<br/>Grupy 5-6 osób na<br/>zajęciach. Zapisy tel.<br/>722 102 173</b>  |
| <b>Wtorek</b><br><b>23.06</b><br><b>30.06</b>                       | <b>11:00 – 13:00</b>   | <b>Malarstwo<br/>Zajęcia w<br/>plenerze</b> | <b>Zajęcia Na Zewnątrz<br/>Obowiązują maseczki</b>   |
| <b>Środa</b><br><b>17.06</b><br><b>24.06</b>                        | <b>10:00 -12:00</b>  | <b>Spotkania<br/>integracyjne</b>           | <b>NA ZEWNĄTRZ. W<br/>ogródku przed CAS.<br/>Grupa 4-5 osób.<br/>Proszę mieć maseczki</b>  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <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<br/>(tańce z różnych<br/>stron świata)</p>                                    | <p>Zajęcia on-line na<br/>platformie ZOOM.<br/>Obowiązują<br/>zgłoszenia zgodnie z<br/>zasadami podanymi<br/>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<br/>wokalne –chór,<br/>emisja głosu<br/>(piosenki znane,<br/>łatwe, przyjemne)</p> | <p>Zajęcia on-line<br/>Udostępnione na<br/>platformie ZOOM.<br/>Obowiązują zapisy<br/>zgodnie z zasadami<br/>podanymi<br/>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<br/>podstawy (<b>nowa<br/>grupa, można się<br/>dopisywać.</b>)</p>               | <p>Zajęcia on-line<br/>udostępnione na<br/>platformie ZOOM<br/>Obowiązują zapisy<br/>zgodnie z zasadami<br/>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<br/>usprawniająca</p>   | <p><b>Zajęcia NA<br/>ZEWNĄTRZ<br/>GRUPY 4-6 OSÓB<br/>25.06 odwołane</b></p>  |

|  |                      |   |  |
|--|----------------------|---|--|
| <b>Piątek</b><br><b>5.06</b><br><b>12.06</b><br><b>19.06</b><br><b>26.06</b> | <b>12:55-13:55</b>   | <b>j. angielski</b><br><b>podstawowy</b>    | <b>Zajęcia on-line</b><br><b>udostępnione na</b><br><b>platformie ZOOM</b><br><b>Obowiązują zapisy</b><br><b>zgodnie z zasadami</b><br><b>podanymi powyżej.</b>  |
| <b>Piątek</b><br><b>5.06</b><br><b>12.06</b><br><b>19.06</b><br><b>26.06</b> | <b>14:00-15:00</b>   | <b>j. angielski</b><br><b>poziom średni</b> | <b>Zajęcia on-line</b><br><b>udostępnione na</b><br><b>platformie ZOOM</b><br><b>Obowiązują zapisy</b><br><b>jak w opisie powyżej</b>  |
| <b>Piątek</b><br><b>5.06</b><br><b>12.06</b><br><b>19.06</b><br><b>26.06</b> | <b>15:05: -16:05</b> | <b>j. hiszpański</b>                        | <b>Zajęcia on-line na</b><br><b>platformie ZOOM</b><br><b>Obowiązują zapisy</b><br><b>jak w opisie powyżej.</b>  |
| <b>Sobota</b><br><b>20.06</b>  | <b>10:00-13:00</b>   | <b>Wędrówki piesze</b><br><b>Mogiła</b>     | <b>Zbiórka godz. 10:00</b><br><b>Pl. Centralny obok</b><br><b>apteki Ziko. Proszę</b><br><b>mieć maseczki, swoje</b><br><b>długopisy do</b><br><b>podpisania listy.</b><br><b>Idziemy na nogach,</b><br><b>można zabrać kijki.</b><br><b>Grupa 5-6 osób.</b><br><b>Zapisy Ryszard tel.</b><br><b>515 771 067</b> |

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