

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

**Oprócz zajęć on-line, część odbywa się w plenerze.****Nadal nie ma zajęć w lokalu.****Niektóre zajęcia nadal odbywają się on-line, dostępne na przeglądarce ZOOM.****Wszystkich chętnych obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne do godzin. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia. Aby otrzymywać każdorazowo link do zajęć wystarczy raz zgłosić chęć uczestnictwa.**

Tel. 722 102 173

**OBOWIĄZUJE OD 1 lipca 2020****HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze****Lipiec 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</b>	<b>9:00 -11:00</b>	<b>Plastyka</b>	<b>Plener</b> <b>Zbiórka pod CAS</b> <b>Zapisy 722 102</b> <b>173</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,27</b>	<b>10:45-11:30</b> <b>11:30- 12:15</b>	<b>Gimnastyka</b> <b>rozciągająca</b>	<b>Zajęcia na placu</b> <b>koło boiska</b> <b>Zbiórka pod CAS</b>

<b>Poniedziałek</b> 6,13,20,27	<b>13:00-14:00</b> <b>14:00 -15:00</b>	<b>Nowe technologie –</b> <b>poziom średni</b> <b>Tablety (ZOOM,</b> <b>Skype, zakupy,</b> <b>konto, płatności itp.)</b>	<b>Zajęcia na</b> <b>zewnątrz CASu</b> <b>Zapisy nowych</b> <b>osób.</b>
<b>Wtorek</b> 7,14,21,28	<b>11:00 – 11:45</b> <b>11:45-12:30</b> <b>12:30 -13:15</b>	<b>Gimnastyka</b> <b>usprawniająca</b> <b>mięśnie i stawy z</b> <b>elementami innych</b> <b>technik (joga,</b> <b>fitness, pilates)</b>	<b>Plener, plac koło</b> <b>boiska</b> <b>Zapisy nowych</b> <b>chętnych.</b> <b>772 102 173</b>
<b>Wtorek</b> 7,14,21,28	<b>15:30-17:00</b>	<b>taniec w kręgu,</b> <b>taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on-line</b> <b>Platforma ZOOM</b>
<b>Środa</b> 1,8,15,22,29	<b>8:00-9:30</b>	<b>Nordik walking</b>	<b>Zbiórka przy fortach</b> <b>Zapisy 515 -771- 067</b>
<b>Środa</b> 1,8,15,22,29	<b>9:00-10:00</b> <b>10:00 -11:00</b> <b>11:00 – 12:00</b> <b>12:00 – 13:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony- podst.</b> <b>(nauka pracy z</b> <b>przeglądarkami).</b>	<b>Zajęcia na zewnątrz</b> <b>Zbiórka pod CAS.</b> <b>Zapisy nowych osób</b> <b>Robert</b> <b>506 830 649</b>
<b>Czwartek</b> 2,9,16,23,30	<b>8:30-9:30</b>	<b>j. angielski poziom</b> <b>podstawowy</b>	<b>Zajęcia on-line</b> <b>dostępne na</b> <b>platformie ZOOM.</b> <b>Obowiązują</b> <b>wcześniejsze zapisy</b> <b>zgodnie z zasadami</b> <b>podanymi powyżej</b>

<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23</b>	<b>10:30-12:00</b>	<b>Gimnastyka umysłu, zajęcia z poprawy pamięci</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM</b>
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	<b>13:30-14:30</b>	<b>j. angielski poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej</b>
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	<b>14:30 – 15:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej.</b>
<b>Czwartek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	<b>10:00-12:00</b>	<b>Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w molkky</b>	<b>Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294</b>
<b>Piątek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	<b>8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45</b>	<b>Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)</b>	<b>Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.</b>
<b>Piątek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	<b>11:00 -12:00 12:00 – 13:00</b>	<b>Nowe technologie Konsultacje indywidualne</b>	<b>Zajęcia na zewnątrz Zapisy Robert 506 830 649</b>

<b>Sobota</b> <b>11.07</b> <b>25.07</b>	<b>10:00-14:00</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Z biegiem Dłubni</b> <b>(11.07)</b> <b>Zalew przy ul.</b> <b>Bulwarowej + tężnia</b> <b>(25.07)</b>	<b>Zbiórka pod CAS</b> <b>godz.10:00.</b> <b>Zapisy Ryszard</b> <b>tel. 515 771 067</b> <b>Można zabrać</b> <b>kijki</b>
<b>Sobota</b> <b>4,11,18,25</b>	<b>13:30-14:15</b>	<b>Basen</b> <b>Handlowe 4</b>	<b>Tylko osoby wg listy</b> <b>oraz podpisanym</b> <b>oświadczeniem.</b>

**Wszystkie osoby korzystające z zajęć w plenerze oraz na basenie obowiązane są do przestrzegania zaleceń sanitarnych podawanych przez Ministerstwo Zdrowia.**