



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”
adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie
kontakt – tel. tel. 799-070-616
e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

**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

PROWADZIMY NIEKTÓRE ZAJĘCIA ONLINE

Obowiązuje od 1 lipca 2020

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2020

Zajęcia odbywają się online przez aplikację: <https://zoom.us/download>

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	Linki do list obecności:
Poniedziałek	13.00 -14.30	Zajęcia taneczne on - line 6	https://forms.gle/5rMJSkjmStjqz3Wr7
	15.00 – 16.30	Zajęcia taneczne on - line 20	
	17.00 – 17.40	Kawiarenka Five o'clock 6; 13; 20; 27	https://forms.gle/zQRSrM6LB6rkhUJaA
wtorek	16.00 -16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 7; 14; 21; 28	https://forms.gle/ewSy9MkRzrA5yYQU8
	9.00 – 10.10	Trening pamięci online 7; 14; 28	https://forms.gle/7iSVAup54advoG2r8

Wtorek	17.00 – 18.20	Zajęcia plastyczne 7; 14 2 połączenia 40' i 30' z przerwą 10 min.	https://forms.gle/ksysWgvJ LwdeWM3B6
	17.00 – 18.10	Zajęcia plastyczne 21 2 połączenia 30' z przerwą 10 min.	
Środa	13.00 -13.40	Spotkanie integracyjne 1; 15; 29	https://forms.gle/xHPbBXbt Ms59WKKe6
Czwartek	16.00 – 17.10	Zdrowy styl życia 2; 9; 16; 23; 30	https://forms.gle/U3yYFtDz GtxXBqvXA
Piątek	16.00 – 16.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa online 3; 10; 17; 24; 31	https://forms.gle/ewSy9MkRzrA5yYQU8

Listy obecności zostaną wysłane na mail uczestników i udostępnione instruktorom Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy i listy obecności