



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

Siedziba CAS zamknięta z powodu pandemii do odwołania.

Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH od 6 lipca 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	15.00 -17.00	Piknikujemy- seniorzy – gotują i polecają.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
wtorek	10.00 – 12.00	Język angielski na świeżym powietrzu.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	15.00 -17.00	Zajęcia plastyczno - techniczne	
środa	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
czwartek	14.00 – 16.00	Język angielski na świeżym powietrzu.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej)
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	
piątek	15.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne**

## Zajęcia dodatkowe lipiec 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.07.2020 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Czernichów i okolice.	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej
piątki	Po uzgodnieniu z prowadzącym	Konsultacje z obsługi urządzeń mobilnych.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **UWAGA**

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.