

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 13 lipca 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze

Lipiec 2020

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

<p>Poniedziałek 6,13,20,27</p>	<p>13:00-14:00 14:00 -15:00</p>	<p>Nowe technologie –poziom średni Tablety (ZOOM, Skype, zakupy, konto, płatności itp.)</p>	<p>Zajęcia na zewnątrz CASu Zapisy nowych osób.</p>
<p>Wtorek 7,14,21,28</p>	<p>11:00 – 11:45 11:45-12:30 12:30 -13:15</p>	<p>Gimnastyka usprawniająca mięśnie i stawy z elementami innych technik (joga, fitness, pilates)</p>	<p>Plener, plac koło boiska Zapisy nowych chętnych. 772 102 173</p>
<p>Wtorek 7,14,21,28</p>	<p>15:30-17:00</p>	<p>taniec w kręgu, taniec liniowy</p>	<p>Zajęcia on-line Platforma ZOOM</p>
<p>Środa 1,8,15,22,29</p>	<p>8:00-9:30</p>	<p>Nordik walking</p>	<p>Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067</p>

Środa 1,8,15,22,29	9:00-10:00 10:00 -11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Smartfony- podst. (nauka pracy z przeglądarkami).	Zajęcia na zewnątrz Zbiórka pod CAS. Zapisy nowych osób Robert 506 830 649
Czwartek 2,9,16,23,30	8:30-9:30	j. angielski poziom podstawowy	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy
Czwartek 2,9,16,23	10:30-12:00	Gimnastyka umysłu, zajęcia z poprawy pamięci	Zajęcia on-line na platformie ZOOM
Czwartek 2,9,16,23,30	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek 2,9,16,23,30	14:30 – 15:30	j. hiszpański	Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy
Czwartek 2,9,16,23,30	10:00-12:00	Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w malky	Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294

Piątek 3,10,17,24,31	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45	Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)	Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.
Piątek 3,10,17,24,31	11:00 -12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Konsultacje indywidualne	Zajęcia na zewnątrz Zapisy Robert 506 830 649
Sobota 11.07 25.07	10:00-14:00	Wędrówki piesze Z biegiem Dłubni (11.07) Zalew przy ul. Bulwarowej + tężnia (25.07)	Zbiórka pod CAS godz.10:00. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067 Można zabrać kijki
Sobota 4,11,18,25	13:30-14:15	Basen Handlowe 4	Tylko osoby wg listy oraz podpisanym oświadczeniem.
Sobota 25	7:00	Wycieczka autokarowa Moszna,Góra Św. Anny -bazylika	Odjazd autokaru o 7:00 CAS Super Senior. Obowiązują maseczki. Limit uczestników do 65% Miejsc w autokarze.

Wszystkie osoby korzystające z zajęć w plenerze oraz na basenie obowiązuje się do przestrzegania zaleceń sanitarnych Min.Zdrowia.