

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

Oprócz zajęć w systemie on-line rozpoczyna się część zajęć na wolnym powietrzu (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 10 lipca 2020r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line

oraz w plenerze lipiec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Gimnastyka usprawniająca mięśnie i stawy	Zajęcia w plenerze Ogródek przy CAS, Grupy do 8 osób
6.07	8:45-9:30		
13.07	9:30-10:15		
27.07			

<p>Poniedziałek</p> <p>6.07</p> <p>13.07</p> <p>20.07</p> <p>27.07</p>	<p>10:30-11:30</p> <p>11:30 -12:30</p>	<p>Nowe technologie- poziom średni smartfony (konto, zakupy, ZOOM, Skype oraz inne)</p>	<p>Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisujemy nowe osoby Grupy do 8 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649</p>
<p>Wtorek</p> <p>7,14,21,28</p>	<p>8:30-9:15</p> <p>9:15-10:00</p> <p>10:00 -10:45</p>	<p>Gimnastyka usprawniająca</p>	<p>Grupy 7-8 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173 Plener – ogródek przy CAS lub siłownia na wolnym powietrzu, w parku</p>
<p>Wtorek</p> <p>7,14,21,28</p> <p>Wtorek</p> <p>14</p>	<p>11:00 – 13:00</p> <p>10:00-13:00</p>	<p>Malarstwo</p> <p>Wędrówki piesze Nowohuckie Młyny, staw Ul. Kaczeńcowa</p>	<p>Zajęcia w plenerze</p> <p>Zbiórka godz. 10 Pl. Centralny koło apteki Ziko</p>

Środa	10:00 -12:00	Spotkania integracyjne – rozmowy lub gra w bule	W ogródku przed CAS lub w pobliskim parku.
Środa 1,8,15,22,29	12:00-14:00	Nowe technologie podstawa (smartfony- zakupy, ZOOM, konto, płatności, Skype i in)	Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisy nowych osób
Środa 1,8,15,22 21.07(wtorek)	15:30-17:00 12:00-13:30	taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)	Zajęcia on-line na ZOOM. Obowiązują zgłoszenia.
Czwartek 2;9;16;23;30	15:00-16:30	Warsztaty wokalne –chór, emisja głosu (piosenki znane, łatwe, przyjemne)	Zajęcia on-line na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy.
Czwartek 2,9,16,23,30	9:30 – 10:30	j.angielski podst- nowa grupa.	Zajęcia on-line na platformie ZOOM

			Obowiązują zapisy
Czwartek 2,9,16, 23,30	8:00 – 9:30	Nordic walking	Zbiórka pod CAS Kijki można także zabrać z CASu
Piątek 3,10,17,24,31	11:00 -11:45 11:45-12:30	Fitness	Zbiórka pod CAS Siłownia plenerowa
Piątek 3,10,17,24,31	12:30-13:30	j. angielski podstawowy	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Piątek 3,10,17,24,31	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Piątek 3,10,17,24,31	14:30 -15:30	j. hiszpański	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Sobota 4,	10:00-13:00	Wędrówki piesze -wały wiślane	Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny obok apteki Ziko. Proszę mieć maseczki, można zabrać kijki. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067
Sobota 4,11,18,25	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4 Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu

Na zajęciach w plenerze oraz na basenie obowiązują przepisy sanitarne wymagane przez Ministerstwo Zdrowia. Uczestnicy zobowiązani są do ich

przestrzegania.