

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 22 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> |

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| Środa 1,8,15,22,29 | 8:00-9:30 | Nordik walking | Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067 |
| 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 | ODWOŁANE |
| 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 molkky | 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 | ODWOŁANA |

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