



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania

DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820

od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

OBOWIĄZUJE OD 27.07.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, (6,VII, 20 VII) W razie złej prognozy – na ZOOM	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! ZAPISY W CAS. (proszę sprawdzić maila w pon. o 9 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (7,15,22,29 VII) – zajęcia w ogrodzie	KONTYNUACJA
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (3,10,17,24, VII) NIE MA ZAJĘĆ 31.VII	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR SPORT

piątek	11.00 – 12.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,10,17,24 ,31.VII)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
--------	---------------	---	--

ZAJĘCIA DODATKOWE –LIPIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.VII	10.00	Wspólne ćwiczenia wg. programu ACTIMENTIA Trening ruchowo-poznawczy (profilaktyka demencji) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
22.VII	11.00	Automasaż twarzy (przeciwmarszczkowy + relaksacyjny) – zajęcia z fizjoterapeutką W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
22.VII	11.45	KLUB RĘKODZIEŁO Robimy kapelusze na imprezę TEXAS na 24.07	
24.VII	17.00-19.00	Impreza integracyjna TEXAS w ogrodzie, kabaret, pokazy tańca, wspólne śpiewanie, poczęstunek PROSIMY O PRZYBYCIE 15 min. przed rozpoczęciem	ZAPISY W CAS (impreza przeniesiona z 17.07)
28.VII	16.00	Ćwiczenia stawów (zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
28.VII	16.45	Automasaż twarzy– zajęcia z fizjoterapeutką (zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
29.VII	10.00	KLUB RĘKODZIEŁO w ogrodzie	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.