

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach
10:00 - 14:00.**

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, wyprowadzania psów. Do osób potrzebujących wyślemy wolontariuszy.

Od 16 czerwca 2020 r. prowadzimy niektóre zajęcia w plenerze.

Nadal prowadzimy niektóre zajęcia online.

OBOWIĄZUJE OD 29.07.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - plaża nad Zalewem Nowohuckim
	10.00 - 11.00	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - plaża nad Zalewem Nowohuckim
	10.00 - 12.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - Zalew Nowohucki
środa	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
czwartek	9.00 - 11.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - przed CAS-em na os. Zielonym 22
	11.00 - 12.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - plaża przy

			Zalewie Nowohuckim - zajęcia 2, 16 i 30 lipca odwołane
piątek	16.00 - 17.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22.07.2020	10.00	Spacer śladami nowohuckich kobiet.	Miejsce spotkania - przed CAS-em na os. Zielonym 22
29.07.2020	9.00	Wycieczka do Wygiełzowa	Informacje i zapisy pod nr tel. 733 956 640