

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 3 sierpnia 2020r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line

oraz w plenerze sierpień 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45 8:45-9:30 9:30-10:15	Gimnastyka usprawniająca mięśnie i stawy	Zajęcia w plenerze Ogródek przy CAS, Grupy do 8 osób
Poniedziałek	10:30-11:30 11:30 -12:30	Nowe technologie- poziom średni smartfony (konto, zakupy, ZOOM, Skype oraz inne)	Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisujemy nowe osoby Grupy do 8 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649

Wtorek	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 -10:45	Gimnastyka usprawniająca	Grupy 7-8 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173 Plener – ogródek przy CAS lub siłownia na wolnym powietrzu, w parku
Wtorek	11:00 – 13:00	Malarstwo	Zajęcia w plenerze
Środa	10:00 -12:00	Spotkania integracyjne – rozmowy lub gra w bule	W ogródku przed CAS lub w pobliskim parku.
Środa	12:00-14:00	Nowe technologie podstawa (smartfony-zakupy, ZOOM, konto, płatności, Skype i in)	Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisy nowych osób
Środa	15:30-17:00	taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)	Zajęcia on-line na ZOOM. Obowiązują zgłoszenia.
Czwartek 6,13,20,27	11:00-12:30	Warsztaty wokalne – chór, emisja głosu (piosenki znane, łatwe, przyjemne)	6 –on-line ZOOM, Od15-16:30 Od 13 Zajęcia w plenerze –park mistrzejowicki Zbiórka przed CAS o godz.10:45

Czwartek	9:30 – 10:30	j. angielski podstaw- nowa grupa.	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Czwartek	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka pod CAS Kijki można także zabrać z CAS-u
Piątek	11:00 -11:45 11:45-12:30	Fitness	Zbiórka pod CAS Siłownia plenerowa
Piątek	12:30-13:30	j. angielski podstawowy	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Piątek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Piątek	14:30 -15:30	j. hiszpański	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Sobota 8, 22	10:00-13:00	Wędrówki piesze -8.08 park Białoprądnicka 22.08. spacer wzdłuż rzeki Bibiczanki	Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny obok apteki Ziko. Proszę mieć maseczki, można zabrać kijki. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4 Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu

Sobota 29.08	Godz.18:00	Spektakl słowno- muzyczny w 100 rocznicę urodzin Jana Pawła II „ Nasz Papież” NCK	Odbiór bezpłatnych wejściówek w CAS
-------------------------	-------------------	--	--

Na zajęciach w plenerze oraz na basenie obowiązuje przestrzeganie przepisów sanitarnych wymaganych przez Min. Zdrowia.