



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

Siedziba CAS zamknięta z powodu pandemii do odwołania.

Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH od 1 sierpnia 2020 plener

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking. Wyjątkowo zajęcia 4.08 i 11.08	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking wyjątkowo zajęcia 4.08 i 11.08	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	15.00 -17.00	Piknikujemy- seniorzy – gotują i polecają. 10.08 zajęcia odwołane	
wtorek	10.00 – 12.00	Język angielski na świeżym powietrzu.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	15.00 -17.00	Zajęcia plastyczno - techniczne	
środa	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
czwartek	14.00 – 16.00	Język angielski na świeżym powietrzu.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej)
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	
piątek	15.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne

Zajęcia dodatkowe sierpień 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.08.2020 poniedziałek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Interaktywne Centrum Pszczelarstwa APILANDIA - Klecza Dolna. Zajęcia stałe odwołane	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej. Obowiązują maseczki
piątki	Po uzgodnieniu z prowadzącym	Konsultacje z obsługi urządzeń mobilnych.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

