

Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania

DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820

od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00

OBOWIĄZUJE OD 06.08.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, (10, 17, 24, 31.VIII) 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”, (12, 19, 26.VIII) – zajęcia w ogrodzie	KONTYNUACJA
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOREK SPORT
piątek	11.00 – 12.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7, 14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.VIII	16.00	Ćwiczenia stawów w ogrodzie	ZAPISY W CAS
6.VIII	16.45	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.