



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 13.08.2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, (10, 24, VIII) W razie złej prognozy – na ZOOM CO 2 TYGODNIE!	! 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
czwartek	15.00-16.00	Tańce w kręgu (20,27.VIII) Zajęcia w parku obok Katolickiego Domu Kultury na ul. Bobrowskiego (w razie złej pogody – w Domu Kultury)	ZAPISY W CAS

piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON- LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR 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
13.VIII	16.00	Ćwiczenia stawów (kurs Zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
13.VIII	16.45	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką (kurs Zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
17.VIII	10.00	Nordic walking, W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS
17.VIII	10.45	Relaksacja W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS
18.VIII	16.00	Ćwiczenia stawów (kurs Zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
18.VIII	16.45	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką (kurs Zadbaj o swój wizerunek) W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.