



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 26.08.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, <b>(10, 24, VIII)</b> W razie złej prognozy – na ZOOM <b>CO 2 TYGODNIE!</b>	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! <b>ZAPISY W CAS.</b> (proszę sprawdzić maila w pon. o 9 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
wtorek			
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, <b>(12, 19, 26.VIII)</b> – zajęcia w ogrodzie	KONTYNUACJA
czwartek	15.00-16.00	<b>Tańce w kręgu</b> <b>(20,27.VIII)</b>	ZAPISY W CAS

		Zajęcia w parku obok Katolickiego Domu Kultury na ul. Bobrowskiego (w razie złej pogody – w Domu Kultury)	
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb <b>FITNESS MLYNSENIOR SPORT</b>
piątek	11.00 – 12.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7, 14, 21, 28.VIII)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie <b>ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.VIII	16.45	Wianki z ziół - Kurs florystyczny –W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
27.VIII	10.00	<b>Nordic walking,</b> W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS
27.VIII	10.45	<b>Relaksacja</b> W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS
31.VIII	10.00	<b>Nordic walking,</b> W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS
31.VIII	10.45	<b>Relaksacja</b> W PARKU LOTNIKÓW	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.