

**Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”**

**adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a**

**Oprócz zajęć w systemie on-line, część zajęć odbywa się na wolnym powietrzu ( nadal nie ma zajęć w salach).**

**Prowadzimy niektóre zajęcia on-line na platformie ZOOM.**

**Poniżej link do zajęć z języka angielskiego i hiszpańskiego:**

<https://us04web.zoom.us/j/8144504792?pwd=RzlnUDBnb1o4WG5FWXd0Y1ZreXlsQT09>

**Wszystkich chętnych obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne do godzin. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia.**

**Dyżur telefoniczny: od 8:00 -12:00 TEL. 722 -102 173**

**OBOWIĄZUJE OD 1 września 2020r**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line**

**oraz w plenerze wrzesień 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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. <b>Zapisujemy nowe osoby</b> Grupy do 8 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649
Poniedziałek 14.09	12:30-14:30	Wiedza obywatelska,	Wolontariat Spotkanie z radnym Dzielnicy plener

<b>Poniedziałek</b>	<b>16:30-18:00</b>	<b>Taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia w plenerze Ogródek CAS, w przypadku deszczu w CAS. Małe grupy 7-8 osób. Przy liczniejszej grupie zajęcia będą dzielone na 2 po 45 min.</b>
<b>Wtorek</b>	<b>9:30 -10:15 10:15 -11:00 11:00 -11:45</b>	<b>Gimnastyka pilates/fitness</b>	<b>Grupy 7-8 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173 Plener – ogródek przy CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:00-13:30</b>	<b>Rękodzieło</b>	<b>Plener</b>
<b>Środa</b>	<b>9:30 -12:00</b>	<b>Spotkania integracyjne, czas seniorów</b>	<b>plener</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-14:00</b>	<b>Nowe technologie podstawa (smartfony-zakupy, ZOOM, konto, płatności, Skype i in)</b>	<b>Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisy nowych osób</b>

Środa	15:30-17:00	taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)	Zajęcia on-line na ZOOM. Obowiązują zgłoszenia.
Czwartek	10:30-12:00	Warsztaty wokalne – chór, emisja głosu	Zajęcia w plenerze –park mistrzejowicki
Czwartek	9:30 – 10:30	j. angielski podstawowa 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
Czwartek	8:00 -8:45	Gimnastyka usprawniająca	plener
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

<b>Piątek</b>	<b>14:30 -15:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM</b> <b>Obowiązują zapisy.</b>
<b>Sobota</b> <b>12.09</b>	<b>10:00-13:00</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Katedra na Wawelu-</b> <b>zwiedzamy-Katedrę,</b> <b>Dzwony, groby</b>	<b>Zbiórka godz.</b> <b>10:00 Pl.</b> <b>Centralny obok</b> <b>apteki Ziko.</b> <b>Proszę mieć</b> <b>maseczki,</b> <b>Zapisy Ryszard</b> <b>tel. 515 771 067</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b> <b>Tylko osoby wg</b> <b>listy i po</b> <b>podpisanym</b> <b>oświadczeniu</b>

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