

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

Dyżur telefoniczny od 9:00 -13:00**Oprócz zajęć on-line, część odbywa się w plenerze.****Nadal nie ma zajęć w lokalu.**

Niektóre zajęcia nadal odbywają się on-line, dostępne na przeglądarce

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.****Tel. 722 102 173****OBOWIAZUJE OD 1 września 2020****HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze****wrzesień 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -11:30	Plastyka	Plener Zbiórka pod CAS Zapisy 722 102 173
Poniedziałek	9:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00	Gimnastyka rozciągająca	Zajęcia na placu koło boiska Zbiórka pod CAS

Poniedziałek	13:00-14:00 14:00 -15:00	Nowe technologie –poziom średni Tablety (ZOOM, Skype, zakupy, konto, płatności itp.)	Zajęcia na zewnątrz CASu Zapisy nowych osób.
Wtorek	15:30-17:00	taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line Platforma ZOOM
Środa	8:00-9:30	Nordik walking	Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067
Środa	9:00-10:00 10:00 -11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Smartfony- podst. (nauka pracy z przełącznikami).	Zajęcia na zewnątrz Zbiórka pod CAS. Zapisy nowych osób Robert 506 830 649
Środa	13:00-15:00	Spotkania integracyjne czas seniorów	Plener Zbiórka pod CAS
Czwartek	8:30-9:30	j. angielski poziom podstawowy	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy

Czwartek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek	14:30 – 15:30	j. hiszpański	Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy
Czwartek	10:00-12:00	Szyk i elegancja Spotkanie ze stylistką	27.08 Zbiórka chętnych pod CAS Zajęcia w plenerze
Czwartek	10:00-12:00	Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w malky	Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294
Piątek	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45	Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)	Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.
Piątek	11:30-12:30 12:30-13:30	Nowe technologie Poziom średni	Zajęcia na zewnątrz zapisy Robert.

Sobota 19.09	10:00-14:00	Wędrówki piesze Kamienica Szołayskich Wystawa „Cud Wisły 1920”	Zbiórka pod CAS godz.10:00. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067
Sobota	13:30-14:15	Basen Handlowe 4	Tylko osoby wg listy oraz podpisanym oświadczeniem.
Sobota 26.09	8:00	Wycieczka autokarowa- Jaskinia Wierzchowska, Mamutowa, Przejście Doliną Kluczwoły	Odjazd 8:00 plac przed CAS Super senior. Obowiązują maseczki. Kije do nordic, trekkingowe można zabrać z CAS

Osoby korzystające z zajęć w plenerze i na basenie obowiązane są do przestrzegania zaleceń sanitarnych Min.Zdrowia.