

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 1.09.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.00	j. angielski – poziom podstawowy ZAJĘCIA W OGRODZIE (7,14,21,28.IX)	ZAPISY W CAS (proszę sprawdzić maila w pon. o 8 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
poniedziałek	10.30 – 11.15 11.15- 12.00	Nordic walking + Relaksacja; (7,14,21,28.IX)	Ruszamy z ogrodu CAS
wtorek	16- 16.45 16.45-17.30	Rozruch stawów + automasaż W OGRODZIE (1, 8,15,22,29.IX)	(w razie deszczu na zoom)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, W OGRODZIE	(w razie deszczu w Sali na Mogilskiej 40)

		(2, 9, 16, 23,30.IX) – zajęcia w ogrodzie	
czwartek	14.30-15.15	Tańce w kręgu (3,10,17,24.IX) Zajęcia w parku obok Katolickiego Domu Kultury na ul. Bobrowskiego	(w razie złej pogody – w Domu Kultury)
piątek	8.30 – 9.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.IX	10.30	Rzeźby z warzyw (Kurs zdrowego żywienia)	ZAPISY W CAS
11.IX	14.00	Rejs po Wiśle (wycieczka dla członków CAS)	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.