

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

OBOWIĄZUJE od 02.09.2020r do 13.09.2020- zajęcia online

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Joga wzroku	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Środa	9:00-10:00	Gimnastyka dla seniora	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)

	11:00-12:00	Smartfony	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Piątek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.