

Centrum Aktywności Seniorów **Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA**

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

**OBOWIĄZUJE od 02.09.2020r do 13.09.2020r- zajęcia online**

**Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	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)
Wtorek	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	Taniec liniowy	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Czwartek	10:00-11:00	Joga wzroku	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**