

**Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania**

**UWAGA!**

**Od 2 do 13 września wszystkie zajęcia odbywają się wyłącznie on-line**

**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 2.09.2020**

*(data dzienma)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.15-10.00	j. angielski – poziom podstawowy 7,14,21,28.IX	<b>ZAPISY W CAS</b> - <b>7.IX</b> zajęcia na ZOOM - <b>14,21,28.IX</b> ogród (lub ZOOM)
poniedziałek	10.30-10.45	Spotkanie informacyjne <b>(ZOOM) – 7.IX</b>	Spotkanie online <b>(ZOOM)</b>
poniedziałek	10.45-11.30	Relaksacja on-line (techniki relaksacyjne, warsztaty radzenie sobie z niepokojem w czasie pandemii) – <b>7.IX</b>	Spotkanie online <b>(ZOOM)</b>
poniedziałek	10.30- 11.00	Nordic walking + Relaksacja; (14,21,28.IX)	Ruszamy z ogrodu CAS

wtorek	16- 16.45 16.45-17.30	Rozruch stawów + automasaż (1, 8,15,22,29.IX)	- <b>1, 8.IX</b> zajęcia na <b>ZOOM</b> - <b>15,22,29.IX</b> ogród (lub ZOOM)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (2, 9, 16, 23,30.IX)	- <b>2, 9.IX</b> zajęcia na <b>ZOOM</b> - <b>16,23,30.IX</b> ogród (lub sala na Mogilskiej 40)
czwartek	14.30-15.15	Tańce w kręgu (17,24.IX)	Zajęcia przed Katolickim Domem Kultury na Bobrowskiego
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie <b>ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (4,11,18,25.IX)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb <b>FITNESS</b> <b>MLYNSENIOR</b> <b>SPORT</b>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>9.IX</b>	<b>10.30</b>	<b>Rzeźby z warzyw (Kurs zdrowego żywienia)</b>	<b>ZAPISY W CAS</b> ZAJĘCIA ON-LINE na platformie <b>ZOOM</b>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.