

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

Od 2go do 13go września 2020 r decyzją Wojewody Małopolskiego

zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane. W tym czasie będą

odbywały się tylko zajęcia online

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek - piątek	9:00-13:00 dyżur koordynatora
-----------------------	-------------------------------

**OBOWIĄZUJE od 2.09.2020**

**Harmonogram zajęć stałych: wrzesień2020r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	
Wtorek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
Czwartek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle

		<i>online)</i>	Meet)
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
Piątek	9:00-10:00	Język angielski dla początkujących	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00-12:00	Język angielski dla zaawansowanych	
	11:00-12:00	Trening umysłu	Zainteresowani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne – artystyczna makrama	

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			