



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”
adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie
kontakt – tel. tel. 799-070-616
e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują regulisy sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

Obowiązuje od 3 września 2020

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2020

zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy, w przypadku złej pogody, zajęcia odbywać się będą na sali widowiskowej

ZAJĘCIA OD 2 DO 11 WRZEŚNIA

BĘDĄ ODBYWAĆ SIĘ ONLINE PRZEZ APLIKACJĘ: <https://zoom.us/download>

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urządzeń 14; 21; 28 Stała grupa 10 osób	Sala nr: 5 https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 7 online	https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 14; 21; 28 Stała grupa 12 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA
wtorek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 1	Sala widowiskowa

		Stała grupa 15 osób	https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA
	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 1 stała grupa 10 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 2stała grupa 10 osób	https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8 online	https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 8; 15; 22; 29 Online 2 wejścia po 30 min	
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralno 15; 22; 29 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57
Środa	13.00 – 13.40	Spotkanie integracyjne 2; 9 online	https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (2) 23 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy https://forms.gle/nHAFaF6skiBP8DH7
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 16 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka wejście od ulicy Lili Wenedy https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8

	10.00 – 11.40	Salon literacki 9 online	https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47
	10.00 – 11.30	Salon literacki 23 zajęcia w plenerze – Park Lilii Wenedy	https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47
	14.00 – 14.10	Zdrowy styl życia 2; 9 online	https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9
	8.00 – 15.30 czwartek	Turystyka krajowa – skansen 24	https://forms.gle/Y5nWcDrsYVv7F5VLA
	15.00 – 16.10 czwartek	Rękodzieło (florystyka) 3, 10 online	https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9
czwartek	13.00 – 15.00	Język obcy (angielski) 17; 24	Sala widowiskowa https://forms.gle/TgZ4WjKS5qvFeH3y8
Piątek	9.30 – 11.30	Kurs obsługi urządzeń 18; 25	Sala nr: 5 https://forms.gle/yDxANqFGX3JSxZM56
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 11 online	https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A
	11.30 – 12.30	Zajęcia szkoleniowy dla wolontariuszy 18	Sala nr: 5 https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS, z którymi obowiązkowo należy się zapoznać