

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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE od 11.09.2020

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+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle 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 gr I	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00-12:00	Język angielski gr II	
	11:00-12:00	Trening umysłu	Zainteresowani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne – artystyczna makrama	W dniu 11.09.2020 zajęcia plastyczne są odwołane

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020r:

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