

**Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”**

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

**Dyżur telefoniczny od 9:00 -13:00****Oprócz zajęć on-line, część odbywa się w plenerze.****Nadal nie ma zajęć w lokalu.**

Niektóre zajęcia nadal odbywają się on-line, dostępne na przeglądarce

**ZOOM. Poniżej link do zajęć z języka angielskiego i hiszpańskiego:**<https://us04web.zoom.us/j/8144504792?pwd=RzlnUDBnb1o4WG5FWXd0Y1ZreXlsQT09>**Wszystkich chętnych obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne do godzin. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia.****Tel. 722 102 173****OBOWIĄZUJE OD 14 września 2020****HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze****wrzesień 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -11:30</b>	<b>Plastyka</b>	<b>Plener Zbiórka pod CAS Zapisy 722 102 173</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00</b>	<b>Gimnastyka rozciągająca</b>	<b>Zajęcia na placu koło boiska Zbiórka pod CAS</b>

<b>Poniedziałek</b>	<b>13:00-14:00</b> <b>14:00 -15:00</b>	<b>Nowe technologie –poziom średni Tablety (ZOOM, Skype, zakupy, konto, płatności itp.)</b>	<b>Zajęcia na zewnątrz CASu</b> <b>Zapisy nowych osób.</b>
<b>Wtorek</b>	<b>15:30-17:00</b>	<b>taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>Zajęcia on-line</b> <b>Platforma ZOOM</b>
<b>Środa</b>	<b>8:00-9:30</b>	<b>Nordik walking</b>	<b>Zbiórka przy fortach</b> <b>Zapisy 515 -771- 067</b>
<b>Środa</b>	<b>9:00-10:00</b> <b>10:00 -11:00</b> <b>11:00 –</b> <b>12:00</b> <b>12:00 –</b> <b>13:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Smartfony- podst.</b> <b>(nauka pracy z przeglądarkami).</b>	<b>Zajęcia na zewnątrz</b> <b>Zbiórka pod CAS.</b> <b>Zapisy nowych osób</b> <b>Robert</b> <b>506 830 649</b>
<b>Środa</b>	<b>13:00-15:00</b>	<b>Spotkania integracyjne czas seniorów</b>	<b>Plener</b> <b>Zbiórka pod CAS</b>

<b>Czwartek</b>	<b>8:30-9:30</b>	<b>j. angielski poziom podstawowy</b>	<b>Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy</b>
<b>Czwartek</b>	<b>13:30-14:30</b>	<b>j. angielski poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej</b>
<b>Czwartek</b>	<b>14:30 – 15:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-12:00</b>	<b>Szyk i elegancja Spotkanie ze stylistką</b>	<b>27.08 Zbiórka chętnych pod CAS Zajęcia w plenerze</b>
<b>Czwartek</b>	<b>10:00-12:00</b>	<b>Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w molkky</b>	<b>Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294</b>
<b>Piątek</b>	<b>8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45</b>	<b>Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)</b>	<b>Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.</b>

<b>Piątek</b>	<b>11:30-12:30</b> <b>12:30-13:30</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Poziom średni</b>	<b>Zajęcia na</b> <b>zewnątrz zapisy</b> <b>Robert.</b>
<b>Sobota</b> <b>19.09</b>	<b>10:00-14:00</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Kamienica</b> <b>Szolańskich</b> <b>Wystawa „Cud</b> <b>Wisły 1920”</b>	<b>Zbiórka pod CAS</b> <b>godz.10:00.</b> <b>Zapisy Ryszard</b> <b>tel. 515 771 067</b>
<b>Sobota</b>	<b>13:30-14:15</b>	<b>Basen</b> <b>Handlowe 4</b>	<b>Tylko osoby wg listy</b> <b>oraz podpisanym</b> <b>oświadczeniem.</b>
<b>Sobota 26.09</b>	<b>8:00</b>	<b>Wycieczka</b> <b>autokarowa-</b> <b>Jaskinia</b> <b>Wierzchowska,</b> <b>Mamutowa,</b> <b>Przejście Doliną</b> <b>Kluczwody</b>	<b>Odjazd 8:00 plac</b> <b>przed CAS Super</b> <b>senior.</b> <b>Obowiązują</b> <b>maseczki.</b> <b>Kije do nordic,</b> <b>trekkingowe można</b> <b>zabrać z CAS</b>

**Osoby korzystające z zajęć w plenerze i na basenie obowiązane są do przestrzegania zaleceń sanitarnych Min.Zdrowia.**