

Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

Oprócz zajęć w systemie on-line, część zajęć odbywa się na wolnym powietrzu
(nadal nie ma zajęć w salach).

Prowadzimy niektóre zajęcia on-line na platformie 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.

Dyżur telefoniczny: od 8:00 -12:00 TEL. 722 -102 173

OBOWIĄZUJE OD 14 września 2020r

HARMONOGRAM ZAJĘĆ wrzesień 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:30-11:30 11:30 -12:30	Nowe technologie- poziom średni smartfony (konto, zakupy, ZOOM, Skype oraz inne)	Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisujemy nowe osoby Grupy do 8 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649
Poniedziałek 14.09	12:30-14:30	Wiedza obywatelska,	Wolontariat Spotkanie z radnym Dzielnicy plener

Poniedziałek	16:30-18:00	Taniec liniowy	Zajęcia w plenerze Ogródek CAS, w przypadku deszczu w CAS. Małe grupy 7-8 osób. Przy liczniejszej grupie zajęcia będą dzielone na 2 po 45 min.
Wtorek	9:30 -10:15 10:15 -11:00 11:00 -11:45	Gimnastyka pilates/fitness	Grupy 7-8 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173 Plener – ogródek przy CAS
Wtorek	11:00-13:30	Rękodzieło	Plener
Środa	9:30 -12:00	Spotkania integracyjne, czas seniorów	plener
Środa	12:00-14:00	Nowe technologie podstawa (smartfony-zakupy, ZOOM, konto, płatności, Skype i in)	Zajęcia w ogródku przy CAS. Zapisy nowych osób
Środa	15:30-17:00	taniec w kręgu (tańce z różnych stron świata)	Zajęcia on-line na ZOOM. Obowiązują zgłoszenia.

Czwartek	10:30-12:00	Warsztaty wokalne – chór, emisja głosu	Zajęcia w plenerze –park mistrzejowicki
Czwartek	9:30 – 10:30	j. angielski podst- nowa grupa.	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Czwartek	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka pod CAS Kijki można także zabrać z CAS-u
Czwartek	8:00 -8:45	Gimnastyka usprawniająca	plener
Piątek	11:00 -11:45 11:45-12:30	Fitness	Zbiórka pod CAS Silownia plenerowa
Piątek	12:30-13:30	j. angielski podstawowy	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Piątek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Piątek	14:30 -15:30	j. hiszpański	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Sobota	12:45-13:30	Basen	Handlowe 4 Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu

W plenerze i na basenie przestrzegamy przepisy sanitarne Min. Zdrowia