

**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**

**OBOWIAZUJE OD 16 września 2020**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze  
wrzesień 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek 14,21,28</b>	<b>9:00 -11:30</b>	<b>Plastyka</b>	<b>Plener Zbiórka pod CAS Zapisy 722 102 173</b>
<b>Poniedziałek 14,21,28</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>

Poniedziałek 14,21,28	13:00-14:00 14:00 -15:00	Nowe technologie – poziom średni Tablety (ZOOM, Skype, zakupy, konto, płatności itp.)	Zajęcia na zewnątrz CASu <b>Zapisy nowych osób.</b>
Wtorek 1,15,22,29	15:30-17:00	taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line Platforma ZOOM
Środa 16,23,30	8:00-9:30	Nordik walking	Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067
Środa 16,23,30	9:00-10:00 10:00 -11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Smartfony- podst. (nauka pracy z przeglądarkami).	Zajęcia na zewnątrz Zbiórka pod CAS. <b>Zapisy nowych osób</b> Robert 506 830 649
Środa 16,23,30	13:00-15:00	Spotkania integracyjne czas seniorów	Plener Zbiórka pod CAS
Czwartek 17,24	8:30-9:30	j. angielski poziom podstawowy	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy

Czwartek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni  <b>17.09 zajęcia odwołane</b>	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek	14:30 – 15:30	j. hiszpański  <b>17.09 zajęcia odwołane</b>	Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy
Czwartek 17,24	10:00-12:00	Szyk i elegancja Spotkanie ze stylistką	Zbiórka chętnych pod CAS Zajęcia w plenerze
Czwartek 17,24	10:00-12:00	Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w molkky	Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294
Piątek 18,25	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45	Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)	Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.
Piątek 18,25	11:30-12:30 12:30-13:30	Nowe technologie Poziom średni	Zajęcia na zewnątrz zapisy Robert.

<b>Sobota 19.09</b>	<b>9:45:00- 13:45</b>	<b>Wędrówki piesze Kamienica Szołayskich Wystawa „Cud Wisły 1920”</b>	<b>Zbiórka pod CAS godz. 9:45. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067</b>
<b>Sobota 19,26</b>	<b>13:30-14:15</b>	<b>Basen Handlowe 4</b>	<b>Tylko osoby wg listy oraz podpisanym oświadczeniem.</b>
<b>Sobota 26.09</b>	<b>8:00</b>	<b>Wycieczka autokarowa- Jaskinia Wierzchowska, Mamutowa, Przejście Doliną Kluczwoły</b>	<b>Odjazd 8:00 plac przed CAS Super senior. Obowiązują maseczki. Kije do nordic, trekkingowe można zabrać z CAS</b>

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