



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](mailto: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](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 24 września 2020**

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2020**

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

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 7 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA">https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA</a>
	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne 14; 21; 28 Stała grupa 12 osób	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA">https://forms.gle/WHanD2sCDSjHvXrYA</a>
wtorek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 1 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA">https://forms.gle/eBv7w3JRthW2pgoDA</a>
	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 1 stała grupa 10 osób	Sala widowiskowa

	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 15; 22; 29/ 2stała grupa 10 osób	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 8; 15; 22; 29 <b>Online</b> <b>2 wejścia po 30 min</b>	
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralne 15; 22 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa /(sala5) <a href="https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57">https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57</a>
Środa	13.00 – 13.40	Spotkanie integracyjne 2; 9 online	<a href="https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16">https://forms.gle/HC3dnekd9HLmCYw16</a>
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (2) 16; 30 zajęcia w plenerze – Park Lili Wenedy	Zbiórka plac zabaw park Lilii Wenedy <a href="https://forms.gle/nHAFaA6skiBP8DH7">https://forms.gle/nHAFaA6skiBP8DH7</a>
	12.00 – 13.30	Wokalno – teatralne 30 Stała grupa 15 osób	Sala widowiskowa/(sala5) <a href="https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57">https://forms.gle/cfYr9WiZeMHYqnR57</a>
	9.00 – 11.00	Rękodzieło (3) 23	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8">https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8</a>
	10.00 – 11.40	Salon literacki 9 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47">https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47</a>

	10.00 – 11.30	Salon literacki 23	Sala widowiskowa/(sala5) <a href="https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47">https://forms.gle/4xosrvC2Zw3iuRA47</a>
	14.00 – 14.10	Zdrowy styl życia 2; 9 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9">https://forms.gle/tEbA7SzJtpGT8QMf9</a>
	9.00 – 16.30 czwartek	Turystyka krajowa –24 Wycieczka z instruktorem do skansenu	<a href="https://forms.gle/Y5nWcDrsYWv7F5VLA">https://forms.gle/Y5nWcDrsYWv7F5VLA</a>  zbiórka o 9.00 przy Rondzie Matecznym przystanek MPK
	15.00 – 16.10 czwartek	Rękodzieło (florystyka) 3, 10 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9">https://forms.gle/He9aLo49vFdoRhFk9</a>
czwartek	15.00 – 16.10	Język obcy - online (angielski) 17; 24 <b>2 wejścia po 30 min</b>	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/TgZ4WjKS5gvFeH3y8">https://forms.gle/TgZ4WjKS5gvFeH3y8</a>
piątek	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 11 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A">https://forms.gle/jhkSrAtHuZg8F6o3A</a>
	9.30 – 11.30	Rękodzieło (3) 25	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8">https://forms.gle/QXRf5hiQLwjHr1nx8</a>
	11.30 – 12.30	Zajęcia szkoleniowy dla wolontariuszy 18; 25	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6">https://forms.gle/Z8E3XUNg9TTQNJUV6</a>

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