



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2020

Harmonogram zajęć – październik 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	11:00 - 13:30	Kawiarenkowe spotkania	Zapraszamy do naszej kawiarnianej przestrzeni. W tym czasie zapewniemy kawę/herbatę oraz coś słodkiego. Aby uniknąć dużej ilości osób na raz, chcielibyśmy aby przychodzili Państwo w małych grupach na godz. 11:00 jedna grupa oraz na 12:30 druga grupa, wcześniej zgłaszając nam telefonicznie lub mailowo chęć przyjścia.
wtorek	9:00 - 10:00 10:30 - 11:30	Treningi nordic walking: Park Lotników <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Lotników od strony AWF, czyli przy nowej fontannie przy Al. Jana Pawła II Park Bednarskiego <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)	W razie niepogody zajęcia na sali, z zachowaniem wymogów sanitarnych. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com Ilość miejsc w grupie ograniczona. <u>Proszę o informowanie również za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u>



	10:00 oraz 11:30	Kawiarnia w terenie	W miarę możliwości i chęci uczestników po treningach nordic walking wspólne wyjście do najbliższej kawiarni na zewnątrz. Przypominamy o przestrzeganiu wymogów sanitarnych.
środa	9:00 - 10:00	Gimnastyka w Parku Bednarskiego	<u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego) W razie niepogody zajęcia na sali, z zachowaniem wymogów sanitarnych. <u>Prosimy o informowanie za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u>
	11:00 - 12:00	Gadżety pomoc czy frustracja	Pomoc w obsłudze telefonów, tabletów, komputerów i in. urządzeń elektronicznych.
czwartek	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

			każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.
piątek	9:00 - 10:00	J.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. Zajęcia z dnia 09.10 odwołane
	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. Zajęcia z dnia 09.10 odwołane

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefonicznie,
mailowo lub osobiście.**

**W czasie wszystkich spotkań prosimy o przestrzeganie
wymogów sanitarnych.**