



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

OBOWIĄZUJE od październik 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH PAŹDZIERNIK 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 12.00	Seniorzy gotują i polecają	Weissa 8/21
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż - wykłady	Weissa 8/21
wtorek	10.00 - 12.00	Język angielski.	Weissa 8/21
	14.30 – 16.00	„E-Kompetenti Seniorzy w Akcji”	Weissa 8/21
	16.00 - 17.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	17.00 - 18.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczno - techniczne	Weissa 8/21
	16.00 – 17.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	17.00 – 18.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
czwartek	10.00 - 12.00	Język włoski	Weissa 8/21
	12.00 – 14.00	Trening umysłu	Weissa 8/21
piątek	10.30 – 11.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	14.00 – 16.00	Taniec w kręgu	XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna	Weissa 8/21

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne

Zajęcia dodatkowe październik 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.10 wtorek	7.00	Lipnica Murowana – wycieczka połączona z grzybobraniem – w przypadku niepogody wycieczka może być odwołana.	Zbiórka o godz. 7.00 na pętli autobusowej. Obowiązują maseczki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.