

**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.**

**Dyżur telefoniczny: pon-pt od 10:00 -14:00 TEL. 722 -102 173**

**OBOWIĄZUJE OD 1 października 2020r**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line i w plenerze  
październik 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)	<b>Zajęcia</b> w ogródku przy CAS. <b>Zapisujemy</b> <b>nowe osoby</b> Grupy do 8 osób, na zajęcia obowiązują zapisy. Robert 506 830 649
Poniedziałek 12.10	12:30-14:30	Wiedza obywatelska,	Wolontariat plener
Poniedziałek	16:30-18:00	Taniec liniowy	<b>Zajęcia a parku</b>

<b>Wtorek</b>	<b>8:00 -8:45</b> <b>8:45- -9:30</b> <b>9:30 -10:15</b>	<b>Gimnastyka</b> <b>pilates/fitness</b>	<b>Grupy 7-8 osób na</b> <b>zajęciach. Zapisy</b> <b>tel. 722 102 173</b> <b>Plener – ogródek</b> <b>przy CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:00-13:30</b>	<b>Rękodzieło</b>	<b>Plener</b>
<b>Środa</b> <b>14.10</b>	<b>11:30-14:30</b>	<b>Warsztaty z</b> <b>samoobrony</b>	<b>plener</b>
<b>Środa</b>	<b>9:30 -12:00</b>	<b>Spotkania</b> <b>integracyjne, czas</b> <b>seniorów</b>	<b>plener</b>
<b>Środa</b>	<b>12:00-14:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>podstawa (smartfony-</b> <b>zakupy, ZOOM,</b> <b>konto, płatności,</b> <b>Skype i in)</b>	<b>Zajęcia w ogródku</b> <b>przy CAS.</b> <b>Zapisy nowych osób</b>

Środa	12:30-14:00	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 podstaw- <b>nowa grupa.</b>	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Czwartek 1,8	9:00-10:30	Nordic walking	Zbiórka pod CAS Kijki można także zabrać z CAS-u
Czwartek 1,8	8:00 -8:45	Gimnastyka usprawniająca	Plener
Czwartek 15,22,29	9:00-9:45 9:45-10:30	Gimnastyka usprawniająca	Plener
Czwartek 22,29	12:00-15:00	Prace porządkowe w CAS	wolontariat
Piątek	11:00 -11:45 11:45-12:30	Fitness	Zbiórka pod CAS
Piątek	12:30-13:30	j. angielski podstawowy	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.

<b>Piątek</b>	<b>13:30-14:30</b>	<b>j. angielski poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy</b>
<b>Piątek</b>	<b>14:30 -15:30</b>	<b>j. hiszpański</b>	<b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.</b>
<b>Sobota 3,17</b>	<b>10:00-13:00</b>	<b>Wędrówki piesze Katedra wawelska 3.10. Chrześcijański Kazimierz 17.10</b>	<b>Zbiórka dla obydwu terminów godz.10:00 Pl. Centralny</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4 Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu</b>

**W plenerze i na basenie przestrzegamy przepisy sanitarne Min. Zdrowia**