

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42
telefon: 664-662-276,
722 -102-173

Dyżur telefoniczny od pon-pt od 9:00 -13:00

Oprócz zajęć on-line, część odbywa się w plenerze.
Niektóre zajęcia nadal odbywają się on-line, dostępne na przeglądarce
ZOOM. Link przed zajęciami każdorazowo wysyłany do uczestników

OBOWIĄZUJE OD 9 października 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze
październik 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -11:30	Plastyka	Plener Zbiórka pod CAS Zapisy 722 102 173
Poniedziałek	9:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00	Gimnastyka rozciągająca	Zajęcia na placu koło boiska Zbiórka pod CAS
Poniedziałek	13:00-14:00 14:00 -15:00	Nowe technologie – poziom średni Tablety (ZOOM,	Zajęcia na zewnątrz CASu Zapisy nowych

		Skype, zakupy, konto, płatności itp.)	osób.
Wtorek	11:30-13:00	taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line Platforma ZOOM
Wtorek 13,20	9:00-11:00	prace porządkowe w CAS	Wolontariat
Wtorek 27	16:00 -19:00	Dzień wolontariusza (kawa,ciasto,muzyka)	Zapisy, ilość osób ograniczona Mirka 664-662-276
Środa	8:00-9:30	Nordik walking	Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067
Środa 21	11:30 – 14:30	Warsztaty samoobrony	zajęcia na zewątrz

Środa	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. Zapisy nowych osób Robert 506 830 649
Środa	13:00-15:00	Spotkania integracyjne czas seniorów	Plener Zbiórka pod CAS
Czwartek	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	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek	14:30 – 15:30	j. hiszpański	Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy
Czwartek 1,8,15	10:00-12:00	Szyk i elegancja Spotkanie ze stylistką	Zbiórka chętnych pod CAS Zajęcia w plenerze

Czwartek	10:00-13:00	Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w molkky	Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294
Piątek	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	11:30-12:30 12:30-13:30	Nowe technologie Poziom średni	Zajęcia na zewnątrz zapisy Robert.
Sobota 24.10	10:00-14:00	Wędrówki piesze Kamienica Hipolitów	Zbiórka pod CAS godz.10:00. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067
Sobota	13:30-14:15	Basen Handlowe 4	Tylko osoby wg listy oraz podpisanym oświadczeniem.

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