

**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 9 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)	Zajęcia w ogródku przy CAS. <b>Zapisujemy 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>

Wtorek	8:00 -8:45 8:45- -9:30 9:30 -10:15	Gimnastyka pilates/fitness	Grupy 7-8 osób na zajęciach. Zapisy tel. 722 102 173 Plener – ogródek przy CAS
Wtorek	11:00-13:30	Rękodzieło	Plener
Środa 14.10	11:30-14:30	Warsztaty z samoobrony	plener
Środa	9:30 -12:00	Spotkania integracyjne, czas seniorów	plener
Środa	12:00-14:00	Nowe technologie podstawa (smartfony-zakupy, ZOOM, konto, płatności, Skype i in)	Zajęcia w ogródku przy CAS. <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 podst- <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.
Piątek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy
Piątek	14:30 -15:30	j. hiszpański	Zajęcia on-line na platformie ZOOM Obowiązują zapisy.
Sobota 3,17	10:00-13:00	Wędrówki piesze Katedra wawelska 3.10.	Zbiórka dla obydwu terminów godz.10:00 Pl.

		<b>Chrześcijański Kazimierz 17.10</b>	<b>Centralny</b>
<b>Sobota</b>	<b>12:45-13:30</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b> Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu
<b>Sobota 27</b>	<b>16:00 -19:00</b>	<b>Dzień Wolontariusza (kawa, ciasto, muzyka)</b>	<b>Wolontariat</b> <b>Zapisy ilość miejsc ograniczona</b> <b>Na CAS Super Senior</b>

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