



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 799-070-616

e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują regulisy sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie

Obowiązuje od 14 października 2020 Harmonogram zajęć stałych – październik 2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 5; 12; 19	Sala widowiskowa https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6
	15.00 – 16.25	Salon literacki 5 online	https://forms.gle/TypQKxBJX2ukYyV18
	9.00 – 12.00	Kurs obsługi urządzeń 19; 26	Sala 5 https://forms.gle/3XCvYtFePQwuWLoV6
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (3) 12	Sala 5 https://forms.gle/vWJKKrF7vBQuTm6F6
	12.00 – 14.00	Język rosyjski 26	Sala 5 https://forms.gle/xKo1rPJ7KaquYk4r5
wtorek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 6 Grupa 15 osób	Sala widowiskowa/sala 5 https://forms.gle/2ytZBocSfYbtptJN8
	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27	Sala widowiskowa

		1 grupa 10 osób	https://forms.gle/6Do5VPRfRtz1f48Z8
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27 2 grupa 10 osób	
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 6; 13; 20; 27 Online 2 wejścia po 30 min	https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralne 13; 20; 27 Grupa 15 osób	sala5 https://forms.gle/1qPMTEG87FvJY8AB9
Środa	10.15 – 11.30	Basen. Aqua-aerobik 7; 14; 21; 28 1 grupa	ul. Kurczaba 29
	11.30 – 12.15	Basen. Aqua-aerobik 7; 14 2 grupa	https://forms.gle/tyEB3mBrhwFp8V2J9
	11.30 – 13.30	Rękodzieło (2) 14	Sala5 https://forms.gle/1pcAEGDyJraRDuCF9
	11.30 – 13.30	Kurs obsługi urządzeń 21; 28	Sala 5 https://forms.gle/3XCvYtFePQwuWLoV6
czwartek	10.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne 1	Sala widowiskowa
	15.00 – 16.10	Język obcy-online (angielski) 1; 8; 15; 22; 29 2 wejścia po 30 min	https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6
czwartek	16.30 – 17.35	Rękodzieło – Florystyka 15; 22 online	https://forms.gle/TjWK4oZFAJxLyF269
piątek	15.00 – 16.10	Zdrowy styl życia 30 online	https://forms.gle/Mmx18ieTB6dTwpw17
	11.30 – 13.30	Wokalno – teatralne 2; 23 Grupa 15 osób	https://forms.gle/1qPMTEG87FvJY8AB9

11.30 – 13.30	Kurs obsługi urządzeń 16	Sala 5 https://forms.gle/3XCvYtFePQwuWLoV6
10.15 – 11.30	Basen. Aqua-aerobik 2; 9; 16; 23; 30 1 grupa	ul. Kurczaba 29 https://forms.gle/tyEB3mBrhwFp8V2J9
11.30 – 12.15	Basen. Aqua-aerobik 9 2 grupa	

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	9.00 – 17.00	Wycieczka do Szczyrzyc 8	https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA
	10.00 – 13.45	Turystyka krajowa 15 Wycieczka z instruktorem na Zaczarowane Wzgórza	https://forms.gle/vo9pJiHYhiP847Hk6 Zbiórka: przystanek Szpital Prokocim o 10.00
	8.00 – 20.00	Wycieczka do Cieżkowic 22	https://forms.gle/D5wkkAziqnrbnHzg8
czwartek	10.00 – 13.00	Wycieczka „Park Kulturowy Nowa Huta” z przewodnikiem 29 Część 1	https://forms.gle/LVDrfQrAhf5KXZGd6
piątek	10.00 – 13.00	Wycieczka „Park Kulturowy Nowa Huta” z przewodnikiem 30 Część 2	
	19.00 – 21.00	Wyjście do teatru Groteska 16	https://forms.gle/zTuHVh42z2CUXcv86

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS, z którymi obowiązkowo należy się zapoznać