



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](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

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

**Obowiązuje od 16 października 2020**

**Harmonogram zajęć stałych – październik2020**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 5; 12	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6">https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6</a>
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 19 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6">https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6</a>
	15.00 – 16.25	Salon literacki 5 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/TypQKxBJX2ukYyV18">https://forms.gle/TypQKxBJX2ukYyV18</a>
	14.00 – 15.05	Spotkanie integracyjne 19; 26 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/xmPe3q14vSrYcNNN9">https://forms.gle/xmPe3q14vSrYcNNN9</a>
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (3) 12	Sala 5 <a href="https://forms.gle/vWJJKrF7vBQuTm6F6">https://forms.gle/vWJJKrF7vBQuTm6F6</a>
wtorek	9.00 – 11.00	Trening pamięci 6 Grupa 15 osób	Sala widowiskowa/sala 5 <a href="https://forms.gle/2ytZBocSfYbtptJN8">https://forms.gle/2ytZBocSfYbtptJN8</a>
	11.00 -11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 1 grupa 10 osób	Sala widowiskowa <a href="https://forms.gle/6Do5VPRfRtz1f48Z8">https://forms.gle/6Do5VPRfRtz1f48Z8</a>
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 2 grupa 10 osób	

	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 20; 27 <b>online</b>	
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 6; 13; 20; 27 <b>Online</b> <b>2 wejścia po 30 min</b>	<a href="https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6">https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6</a>
	9.15 – 10.45	Wokalno – teatralne 13 Grupa 15 osób	sala5 <a href="https://forms.gle/1qPMTEG87FvJY8AB9">https://forms.gle/1qPMTEG87FvJY8AB9</a>
Środa	10.15 – 11.30	Basen. Aqua-aerobik 7; 14 1 grupa	ul. Kurczaba 29 <a href="https://forms.gle/tyEB3mBrhwFp8V2J9">https://forms.gle/tyEB3mBrhwFp8V2J9</a>
	11.30 – 12.15	Basen. Aqua-aerobik 7; 14 2 grupa	
	12.00 – 13.05	Język rosyjski 21; 28 <b>Online</b> <b>2 wejścia po 30 min</b>	<a href="https://forms.gle/HqQCncMv3Vi6Rp5j8">https://forms.gle/HqQCncMv3Vi6Rp5j8</a>
	11.30 – 13.30	Rękodzieło (2) 14	Sala5 <a href="https://forms.gle/1pcAEGDyJraRDuCF9">https://forms.gle/1pcAEGDyJraRDuCF9</a>
	15.30 – 16.35	Kurs obsługi urządzeń 21; 28 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/TYPR6opDmLNjvAAs7">https://forms.gle/TYPR6opDmLNjvAAs7</a>
czwartek	10.00 – 11.30	Spotkanie integracyjne 1	Sala widowiskowa

	15.00 – 16.10	Język obcy-online (angielski) 1; 8; 15; 22; 29  <b>2 wejścia po 30 min</b>	<a href="https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6">https://forms.gle/Dmmu36C69VtdBYHB6</a>
	16.30 – 17.35	Rękodzieło – Florystyka 15; 22  online	<a href="https://forms.gle/TjWK4oZF AJxLyF269">https://forms.gle/TjWK4oZF AJxLyF269</a>
piątek	15.00 – 16.10	Zdrowy styl życia 30  <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/Mmx18ieT B6dTwpw17">https://forms.gle/Mmx18ieT B6dTwpw17</a>
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 23; 30 <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/6Do5VPRf Rtz1f48Z8">https://forms.gle/6Do5VPRf Rtz1f48Z8</a>
	11.30 – 13.30	Wokalno – teatralne 2  Grupa 15 osób	<a href="https://forms.gle/1qPMTEG 87FvJY8AB9">https://forms.gle/1qPMTEG 87FvJY8AB9</a>
	15.30 – 16.35	Kurs obsługi urzędzeń 23; 30  <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/TYPR6op DmLNjvAAs7">https://forms.gle/TYPR6op DmLNjvAAs7</a>
	10.15 – 11.30	Basen. Aqua - aerobik 2; 9 1 grupa	ul. Kurczaba 29 <a href="https://forms.gle/tyEB3mBr hwFp8V2J9">https://forms.gle/tyEB3mBr hwFp8V2J9</a>
	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	<a href="https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA">https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA</a>
	10.00 – 13.45	Turystyka krajowa 15  Wycieczka z instruktorem na Zaczarowane Wzgórza	<a href="https://forms.gle/vo9pJiHYhiP847Hk6">https://forms.gle/vo9pJiHYhiP847Hk6</a>  Zbiórka: przystanek Szpital Prokocim o 10.00

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