

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

### Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

od 16go października decyzją Wojewody Małopolskiego zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania

Zapraszamy na zajęcia online !!!

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek-piątek	9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatorki
---------------------	---

### **OBOWIĄZUJE od 22.10.2020**

#### **Harmonogram zajęć stałych: październik 2020r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	
	14:00-15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Od Dnia 19.10.2020 do końca miesiąca zajęcia odwołane !!
Wtorek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka dla Aktywnego Seniora	
	10:00-11:00	Poradnictwo psychologiczne dla Seniora	Zajęcia online – zainteresowani otrzymają link do zajęć

Środa	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr I	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	9:00-10:00	Zajęcia komputerowe gr I (początkująca)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe gr II (zaawansowana)	
Czwartek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr II	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00-11:00	Trening umysłu na bazie jogi yin gr I	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	16:30-17:30	Trening umysłu na bazie jogi yin gr II	<b>Zajęcia on-line</b> na platformie ZOOM
Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) <b>16.10.2020 zajęcia odwołane</b>
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa PLUS	
	11:00-12:00	Język angielski gr zaawansowana	
	12:00-13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

### Zajęcia dodatkowe październik 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**