



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

**Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej**

**TELEFON: 509 084 820**

**DYŻUR TELEFONICZNY od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |              |
|--------------|--------------|
| poniedziałek | 10.00- 14.00 |
| wtorek       | 10.00- 14.00 |
| środa        | 10.00- 14.00 |
| czwartek     | 10.00- 14.00 |
| piątek       | 10.00- 14.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 22.10.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE**

| dzień tygodnia | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi                             |
|----------------|---------------|---|-----------------------------------|
| poniedziałek   | 9.00 – 10.00  | j.angielski<br>średniozaawansowany<br>(gr. 1)   | ZAJĘCIA ON-LINE<br><b>na ZOOM</b> |
|                | 10.15 – 11.15 | j. angielski – od<br>podstaw (gr. 2)<br><br><b>19,26.X<br/>na ZOOM</b>  |                                   |
| poniedziałek   | 10.30- 11.15  | <b>Nordic walking od 19 X<br/>- odwołane</b><br>5 X – spacer po<br>ogrodzie botanicznym<br><b>12.X – zajęcia<br/>odwołane</b> |                                   |

|              |  |   |  |
|--------------|--|---|--|
| poniedziałek | 11.45 – 12.30  | <b>Relaksacja;<br/>26X (nowe godziny tj.<br/>11.45 -12.30 – po<br/>kawiarence)</b><br><br>(5 X)   |  |
| wtorek       | godz. 15.30 –<br>17.00                               | od 20X – tylko na<br><b>ZOOM</b><br>Rozruch stawów +<br>automasaż<br>(6 X)<br><br>13.X – zajęcia na<br><b>ZOOM</b><br>godz. 15.30 – 17.00 | <b>ZAJĘCIA ON-<br/>LINE<br/>na ZOOM</b>  |
| środa        | 9.00 – 10.00   | Od 21X – tylko na<br><b>ZOOM</b><br>„Trening dna<br>miednicy+zdrowy<br>kręgosłup”<br><br>(7, 14, 21, 28.X)                                | <b>ZAJĘCIA ON-LINE<br/>na ZOOM</b>   |
| czwartek     | Tylko 22.X –<br>godz. 16.00-<br>16.45<br>14.30-15.15 | Od 22X – na <b>ZOOM</b><br><br>Tańce w kręgu<br>(8,15,22 X)   | <b>ZAJĘCIA ON-LINE</b><br>Na FB lub ZOOM<br>na grupie CAS<br><b>AKTYWNI<br/>SENIORZY<br/>RAZEM</b> |
| piątek       | 8.00 – 9.00  | Język angielski –<br>poziom komunikacyjny<br>(9,16,23X)<br><b>UWAGA, 2 zajęcia<br/>odwołane</b>   | <b>ZAJĘCIA ON-LINE<br/>na ZOOM</b><br>konwersacje z<br>treningiem<br>poznawczym                    |
| piątek       | 10.00 – 10.45  | Pilates,<br>(2,9,16,23X)  | <b>ZAJĘCIA ON-LINE</b><br>Na grupie na fb<br><b>FITNESS<br/>MLYNSENIOR<br/>SPORT</b>               |

## ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2020

| dzień tygodnia | godzina          | rodzaj zajęć                                 | uwagi                             |
|----------------|------------------|--|-----------------------------------|
|                |                  |  |                                   |
|                |                  |  |                                   |
| 21X            | 10.30-<br>11.00  | Wirtualna kawiarenka,<br>wymiana informacji, | ZAJĘCIA ON-LINE<br><b>na ZOOM</b> |
| 21. X          | 11.00            | kurs zdrowego żywienia<br>zajęcia z Łukaszem | ZAJĘCIA ON-LINE<br><b>na ZOOM</b> |
| 26.X           | 11.30 –<br>11.45 | Wirtualna kawiarenka,<br>wymiana informacji, | ZAJĘCIA ON-LINE<br><b>na ZOOM</b> |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**