

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

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 30 października 2020

Harmonogram zajęć stałych – październik2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 5; 12	Sala widowiskowa https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 19 online	https://forms.gle/D2wKKd81kofPcrzd6
	15.00 – 16.25	Salon literacki 5 online	https://forms.gle/TypQKxBJX2ukYyV18
	14.00 – 15.05	Spotkanie integracyjne 19; 26 online	https://forms.gle/xmPe3q14vSrYcNNN9
	10.00 – 12.00	Rękodzieło (3) 12	Sala 5 https://forms.gle/vWJJKrF7vBQuTm6F6
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; 1 grupa 10 osób	Sala widowiskowa https://forms.gle/6Do5VPRfRtz1f48Z8
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 2 grupa 10 osób	

	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 20; 27 online	
	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 Grupa 15 osób	sala5 https://forms.gle/1qPMTEG87FvJY8AB9
Środa	10.15 – 11.30	Basen. Aqua-aerobik 7; 14 1 grupa	ul. Kurczaba 29 https://forms.gle/tyEB3mBrhwFp8V2J9
	11.30 – 12.15	Basen. Aqua-aerobik 7; 14 2 grupa	
	12.00 – 13.05	Język rosyjski 21; 28 Online 2 wejścia po 30 min	https://forms.gle/HqQCncMv3Vi6Rp5j8
	11.30 – 13.30	Rękodzieło (2) 14	Sala5 https://forms.gle/1pcAEGDyJraRDuCF9
	15.30 – 16.35	Kurs obsługi urządzeń 21; 28 online	https://forms.gle/TYPR6opDmLNjvAAs7
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
	16.30 – 17.35	Rękodzieło – Florystyka 15; 22 online	https://forms.gle/TjWK4oZF AJxLyF269
piątek	14.00 – 15.10	Zdrowy styl życia 30 online	https://forms.gle/Mmx18ieT B6dTwpw17
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 23; 30 online	https://forms.gle/6Do5VPRf Rtz1f48Z8
	11.30 – 13.30	Wokalno – teatralne 2 Grupa 15 osób	https://forms.gle/1qPMTEG 87FvJY8AB9
	15.30 – 16.35	Kurs obsługi urządzeń 23; 30 online	https://forms.gle/TYPR6op DmLNjvAAs7
	10.15 – 11.30	Basen. Aqua - aerobik 2; 9 1 grupa	ul. Kurczaba 29 https://forms.gle/tyEB3mBr hwFp8V2J9
	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	Zbiórka: przystanek Szpital Prokocim o 10.00

		Wzgórze	
--	--	---------	--

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