

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa
ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

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

Zapraszamy na zajęcia online

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

OBOWIĄZUJE od 02.11.2020r

Harmonogram zajęć stałych listopad 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	9:00-10:00	Gimnastyka -fitness	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness Na krzesłach	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Joga wzroku	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:00-12:00	Joga wzorku	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na</i>

			zajęcia (Google Meet)
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) <i>W dn.02.11 zaj.odwołane</i>
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) <i>W dn.03.11 zaj.odwołane</i>
	9:00-11:00	Zajęcia taneczne	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	10:00-12:00	Język angielski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR.I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Czwartek	8:00-9:00	Zajęcia komputerowe	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	9:00-10:00	Zajęcia komputerowe	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)

	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Smartfony	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
	11:00-12:00	Smartfony	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)</i>
Piątek	9:00-10:00	Trening oddech- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:15-11:15	Trening oddech- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	15:00-16:00	Joga funkcjonalna GR.II	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe listopad 2020:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
------	---------	--------------	-------