



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 Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie

Obowiązuje od 2listopada 2020

Harmonogram zajęć stałych –listopad 2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 2; 16; 30 online	https://forms.gle/Fv4xQ8QDL22rajW77
	10.00 – 11.05	Kurs obsługi urządzeń 2; 9; 16; 23; 30 online	https://forms.gle/roAtHHWZcVYUkYoHA
	15.30 – 16.55	Salon literacki 9 online	https://forms.gle/8ZPPbYjTiV7MMktb7
	14.00 – 15.05	Spotkanie integracyjne „Szkolenie wolontariuszy” 16; 30 online	https://forms.gle/ue6t6M7pn6JCNltj9
	14.00 – 15.05	Spotkanie integracyjne 2; 9; 23 online	https://forms.gle/YR2b5LoVYH7DEeP27
wtorek	9.00 – 10.05	Trening pamięci 3; 17 online	https://forms.gle/FP57gsc2FcxwC8B6A

	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 3; 10; 17; 24 online	https://forms.gle/WopVkwI2f5W6uiLU6
	15.00 – 16.10	Język obcy (angielski) 3; 10; 17; 24 Online	https://forms.gle/t527UkPdHJgxtXYP8
	10.30 – 11.35	Rękodzieło (2) 10; 24 Online	https://forms.gle/cwRAV2tRdL3MQ5Cs9
środa	13.00 – 14.05	Kurs obsługi urządzeń 4; 18; 25 Online	https://forms.gle/roAtHHWZcVYUkYoHA
	14.30 – 15.35	Rękodzieło (3) 18; 25 online	https://forms.gle/SjSPrVHNpAGaUAi46
czwartek	12.00 – 13.05	Kurs obsługi urządzeń 5; 12; 19; 26 Online	https://forms.gle/roAtHHWZcVYUkYoHA
	15.00 – 16.10	Język obcy-online (angielski) 5; 12; 19; 26 Online	https://forms.gle/t527UkPdHJgxtXYP8
	16.30 – 17.35	Rękodzieło – Florystyka 12; 26 Online	https://forms.gle/9JGuV8dTCoxeqKWD8
piątek	15.30 – 16.35	Zdrowy styl życia 27 Online	https://forms.gle/zoMMaxmKzPWZDQ7b6

12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20; 27 Online	https://forms.gle/WopVkwiz2f5W6uiLU6
14.00 – 15.05	Kurs obsługi urządzeń 6; 13; 20; 27 Online	https://forms.gle/roAtHHWZcVYUkYoHA

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