



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity
adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 603-359-864

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>



Zajęcia od 2 września 2020 odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

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 2 listopada 2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2020

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 2,16,23,30	9.30-11.00	Taniec w kręgu (2h) - online	https://forms.gle/dGuEcLbFNv51DoM89
9, 23	14.30-15.35	Trening pamięci (1h) online 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7
Wtorek 3,10,17,24	9.00-9.40	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7
3,10,17,24	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa (zaawansowana)	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7
3,10,17,24	13.00–14.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7
Środa 4,18,25	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) online	https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8
4,18,25	11.00-13.00	Kurs plastyczny (2h) - online 3 wejścia po 40'	https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7
Czwartek 5,19,	13-13.40	Pilates –(1h) online	https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA

Piątek 6,13,20,27	10.00- 11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa (zaawansowana)	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7
6,13,20,27	11.00- 12.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 16, 30	17.00-18.00	Kawiarenka- Spotkanie integracyjne – online	https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8

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 oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPl/view?usp=sharing

W przypadku zajęć online prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online, które prowadzone są przez aplikację <https://zoom.us/download>