



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej

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

TELEFON: 509 084 820

OBOWIĄZUJE OD 29.10.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

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

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW



		odwołane	
poniedziałek	11.45 – 12.30	Relaksacja; 26X (nowe godziny tj. 11.45 -12.30 – po kawiarence) (5 X)	
wtorek	godz. 15.30 – 17.00	od 20X – tylko na ZOOM Rozruch stawów + automasaż (6 X) 13.X – zajęcia na ZOOM godz. 15.30 – 17.00	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM
środa	9.00 – 10.00	Od 21X – tylko na ZOOM „Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (7, 14, 21, 28.X)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM
czwartek	Tylko 22.X – godz. 16.00- 16.45 14.30-15.15	Od 22X – na ZOOM Tańce w kręgu (8,15,22 X) 29.X zajęcia odwołane	ZAJĘCIA ON-LINE Na FB lub ZOOM na grupie CAS AKTYWNI SENIORZY RAZEM
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (9,16,23, 30X) UWAGA, 2.X zajęcia odwołane	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (2,9,16,23,30X)	ZAJĘCIA ON-LINE Na grupie na fb FITNESS MLYNSENIOR SPORT
--------	---------------	-----------------------------	---

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2020

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.