

**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 2.11.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2020**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany ( <b>gr. 1</b> ) (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na <b>ZOOM</b> (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw ( <b>gr. 2</b> ) (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na <b>ZOOM</b> (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	WIRTUALNA KAWIARENKA (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na <b>ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKIŃ I</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>

poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie ja sobie radzić w czasie pandemii (w ramach kursu Życie to działanie) (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS
wtorek	godz. 15.30 – 17.00	Rozruch stawów + automasaż (3,10,17,24 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (4,18,25 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	<b>TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację (NOWY KURS – ZAPISY mailem lub telefonicznie!) (4,18,25 XI)</b>	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
czwartek	14.30-15.15	Tańce integracyjne (5,12,19,26 XI) <a href="https://www.facebook.com/groups/3046699038749755">https://www.facebook.com/groups/3046699038749755</a>	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa Cas Aktywni Seniorzy Razem
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (6,13,20,27 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (6,13,20,27 XI) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.