

**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 13.11.2020**

*(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 (gr. 1) (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	WIRTUALNA KAWIARENKA (2,9,16,23,30 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS

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 <b>na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS</b>
wtorek	<b>godz. 15.30 – 17.00</b>	Rozruch stawów + automasaż (3,10,17,24 XI)	ZAJĘCIA ON- LINE <b>na ZOOM DLA WSZYSTKICH</b>
wtorek	10.30 – 11.30	<b>TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację</b>  <b>Jedne zajęcia wyjątkowo we wtorek – 10.11.2020</b>	ZAJĘCIA ON- LINE <b>na ZOOM</b> (tylko dla zapisanych)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”  (18,25 XI) <b>4.XI zajęcia odwołane!</b>	ZAJĘCIA ON- LINE <b>na ZOOM</b> (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	<b>TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację</b> <b>(NOWY KURS – ZAPISY mailem lub telefonicznie!)</b> (4,18,25 XI)	ZAJĘCIA ON- LINE <b>na ZOOM</b> (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 <b>FB grupa CasAktywniSeni orzyRazem</b>
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (6,20,27 XI) <b>13.XI lekcja odwołana</b>	ZAJĘCIA ON- LINE <b>na ZOOM</b> 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.**