



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r. zajęcia bezpośrednio w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16 października 2020 r. zostają zawieszane do odwołania.

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie)

OBOWIĄZUJE od 25 listopada 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ OD LISTOPADA 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek	14.00 - 15.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa Zajęcia online	ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
środa	14.00 -15.00	Zdrowe odżywianie – spotkanie z dietetykiem	Informacje u prowadzącego
czwartek	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching	ZOOM, link: https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
piątek	14.15 – 16.00	Taniec w kręgu	Informacje u prowadzącego
	16.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna	

Wszystkie online zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM