



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 26.11.2020
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 XI) 30 XI ZAJĘCIA ODWOŁANE	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
wtorek	10.30 – 11.30	TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację Jedne zajęcia wyjątkowo we wtorek – 10.11.2020	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (18,25 XI) 4.XI zajęcia odwołane!	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację (NOWY KURS – ZAPISY mailem lub telefonicznie!) (4,18,25 XI)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
czwartek	14.30-15.15	Tańce integracyjne (5,12,19,26 XI) https://www.facebook.com/groups/304669903874975 5	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa CasAktywniSeniorzy 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) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
26.XI	10.00- 11.00	Jesienne zdrowe żywienie (kurs – zmiana nawyków żywieniowych)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.