



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity  
 adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie  
**kontakt – tel. 603-359-864**  
 e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/casmiechowity>

Zajęcia od 2 września 2020 odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPI/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing)

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

**OBOWIĄZUJE OD 1 grudnia 2020**  
*(data dzienna)*  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2020**  
*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>7</b>	9.30-11.00	Taniec w kręgu (2h) - <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/dGuEclbFNv51DoM89">https://forms.gle/dGuEclbFNv51DoM89</a>
14	14.30-15.35	Trening pamięci (1h) <b>online</b> 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7">https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7</a>
21	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' <b>online I i II grupa</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>
<b>Wtorek</b> <b>1,8,15,22</b>	9.00-9.40	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7">https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7</a>
1,8,15,22,29	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' <b>online I grupa (zaawansowana)</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>
1,8,15,22,29	13.00–14.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' <b>online II grupa</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>
<b>Środa</b> <b>2,9,16</b>	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8">https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8</a>
23,30	11.00-13.00	Kurs plastyczny (2h) <b>-online 3 wejścia po 40'</b>	<a href="https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7">https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7</a>

<b>Czwartek 3,10,17</b>	11.00-13.00	Kurs plastyczny (2h) <b>-online 3 wejścia po 40'</b>	<a href="https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7">https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7</a>
3,10,	13-13.40	Pilates –(1h) <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA">https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA</a>
<b>Piątek 4,11,18</b>	10.00- 11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' <b>online I grupa (zaawansowana)</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>
4,11,18	11.00- 12.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' <b>online II grupa</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek 21</b>	17.00-18.00	Spotkanie świąteczne– online	<a href="https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8">https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8</a>

#### Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPI/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing)

W przypadku zajęć online prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online, które prowadzone są przez aplikację <https://zoom.us/download>