

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

od 16go października decyzją Wojewody Małopolskiego zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania

Zapraszamy na zajęcia online !!!

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek-piątek	9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatorki
---------------------	---

OBOWIĄZUJE od 1.12.2020

Harmonogram zajęć stałych: grudzień 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	
	14:00-15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	
Wtorek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
Środa	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr I	Zajęcia online w aplikacji ZOOM
	9:00-10:00	Zajęcia komputerowe gr I (początkująca)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe gr II (zaawansowana)	

	13:00-14:00	Gimnastyka dla aktywnego Seniora	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
Czwartek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr II	Zajęcia online w aplikacji ZOOM
	10:00-11:00	Trening umysłu na bazie jogi yin gr I	Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
	16:30-17:30	Trening umysłu na bazie jogi yin gr II	Zajęcia on-line na platformie ZOOM
Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-12:00	Język angielski gr zaawansowana	

Zajęcia dodatkowe grudzień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3 i 10 grudnia (czwartek)	Od 11:00	Próby teatralne online do przedstawienia „Porady dobrej wróżki”	Działania międzypokoleniowe Seniorzy przygotowują przedstawienie teatralne dla dzieci (zajęcia w aplikacji Google MEET)

Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy