

Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”
 adres - ul. Kurczaba 25 w Krakowie
 kontakt – tel. tel. 799-070-616
 e-mail: cas.zloty.wiek.np@gmail.com

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 **7 grudnia 2020**
 Harmonogram zajęć stałych – **grudzień 2020**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 7; 14 online	https://forms.gle/ZG625a3NgVU3SAtG8
	10.00 – 11.05	Kurs obsługi urzędzeń 7; 14 online	https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6
	15.00 – 15.45	Salon literacki 7 online	https://forms.gle/bC9hNyfRY8BrSJ5S7
	13.00 – 14.05	Spotkanie integracyjne 21(Wigilia) 28 online	https://forms.gle/o88ybxcpEfKqgHKAa
wtorek	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 1 online	https://forms.gle/pxj7pKRaVuV9uYGd8
	9.00 – 9.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa 8 online	
	9.30 – 10.10	Spotkanie integracyjne 1 online	https://forms.gle/o88ybxcpEfKqgHKAa

	15.00 – 16.00	Język obcy (angielski) 15; 22 Online	https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7
	16.00 – 17.20	Język obcy (angielski) 8 2 wejścia po 40' Online	https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7
	10.30 – 11.35	Rękodzieło (2) 1; 15 Online	https://forms.gle/MpX6zuKf7MXuYtZ1A
środa	13.00 – 14.05	Kurs obsługi urządzeń 2; 9; 16 Online	https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6
	14.30 – 15.35	Rękodzieło (3) 2; 9 online	https://forms.gle/U9Wr6V63Dv92AUpS8
czwartek	12.00 – 13.05	Kurs obsługi urządzeń 3; 10; 17 Online	https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6
	15.00 – 16.00	Język obcy-online (angielski) 3; 10; 17 Online	https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7
	16.30 – 17.30	Rękodzieło – Florystyka 3; 17 Online	https://forms.gle/rV1STGggeZa5eKJ46
piątek	14.00 – 15.00	Zdrowy styl życia 18 Online	https://forms.gle/4rt8yM6feTDTNXGE8
	12.00 – 12.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 4; 11 Online	https://forms.gle/pxj7pKRaVuV9uYGd8
	14.00 – 15.05	Kurs obsługi urządzeń 4; 11 Online	https://forms.gle/i79kbWtKs92hFP6N6

ZAJĘCIA DODADKOWE

środa	11.00 – 11.40	Konwersacja języka francuskiego online 2; 9; 16	https://forms.gle/EzD92oYPGzrqwY6o7
	11.45 – 12.00	Konwersacja języka angielskiego online 2; 9; 16	
poniedziałek	10.00 – 10.40	Zajęcia ruchowe - wolontariat 21; 28 online	https://forms.gle/pxj7pKRuVuV9uYGd8
wtorek	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa - wolontariat 15; 22; 29 online	https://forms.gle/pxj7pKRuVuV9uYGd8
piątek	12.00 – 12.40	Gimnastyka ogólnorozwojowa - wolontariat 18 Online	
środa	10.00 – 11.00	Spotkanie integracyjne 23; 30 online	https://forms.gle/o88ybxcpfKqgHKA
wtorek	11.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne 15 online	
wtorek	12.00	transmisje on line Koncert dla Seniorów z Centrum Kongresowego ICE Kraków.	transmitowany na żywo https://www.facebook.com/events/746396616223807/

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, z którymi obowiązkowo należy się zapoznać