

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

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

Zapraszamy na zajęcia online

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

**OBOWIĄZUJE od 08.12.2020r**

### Harmonogram zajęć stałych grudzień 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness Na krzesłach	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	10:00-11:00	Taniec liniowy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)

Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR. I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	12:00-14:00	Język angielski-gramatyka	
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	11:00-12:00	Joga wzroku	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	12:00-13:00	Joga wzroku	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) w <b>dn.4.12 zaj.odwołane</b>
	10:00-12:00	Język angielski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	15:00-16:00	Joga funkcjonalna GR.II	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### Zajęcia dodatkowe

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01-18 grudnia		Akcja „Wielniana czapka” wspólnie z młodzieżą dziergamy w domach czapki dla osób dotkniętych bezdomnością	Wydarzenie międzypokoleniowe