

## 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](mailto: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 8.12.2020**

**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)	
Wtorek	11:30-12:30	Gimnastyka dla Seniora	<b>8go grudnia zapraszamy na Koncert dla Seniora online z Centrum Kongresowego ICE Kraków</b>  Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 10go grudnia o godz 13:00
	12:30-13:30	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 17go grudnia o godz 13:00
	13:30-14:30	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 17go grudnia o godz 14:00

Środa	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr I	Zajęcia online w aplikacji ZOOM
	13:00-14:00	Gimnastyka dla aktywnego Seniora	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	14:00-15:00	Zajęcia komputerowe gr I (początkująca)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online w aplikacji ZOOM
	15:00-16:00	Zajęcia komputerowe gr II (zaawansowana)	
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 - 13:00	Zajęcia taneczne - pogotowie taneczne - przygotowanie do Sylwestra	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online w aplikacji ZOOM
	16:30-17:30	Trening umysłu na bazie jogi yin gr II	<b>Zajęcia on-line</b> na platformie ZOOM
Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) <b>4.12.2020 zajęcia odwołane!!!</b>
	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)
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**