

Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej

DYŻUR TELEFONICZNY od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

TELEFON: 509 084 820

OBOWIĄZUJE OD 10.12.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – GRUDZIEŃ 2020

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (7,14,21,28 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (7,14,21,28 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	WIRTUALNA KAWIARENKA (7,14,21,28 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS

poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie ja sobie radzić w czasie pandemii (w ramach kursu Życie to działanie) (7,14,21,28 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS
wtorek	godz. 15.30 – 16.30	Rozruch stawów + automasaż (1,8,15,22,29 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup” (2,9,16,30 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	TRENING PAMIĘCI – zajęcia wspomagające pamięć i koncentrację (2,9,16,30 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
czwartek	10.00-10.45	Tańce integracyjne (3,10,17 XII) https://www.facebook.com/groups/3046699038749755 UWAGA! Od 10.XII zmiana godziny na 10.00	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa CasAktywniSeniorzy Razem
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (4,11,18 XII)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (4,11,18 XII) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	11.00-12.00	Zdrowe żywienie: wymiana zdrowych przepisów świątecznych	Zajęcia na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.