

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa
ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 04.01.2021r

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/wta-ckom-xnh
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPsDQ2TTNjbz.FHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPsDQ2TTNjbz.FHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	11:30-12:30	Gimnastyka -fitness	https://meet.google.com/umf-opbr-kph
	12:30-13:30	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
Środa	12:00-14:00	Język angielski	meet.google.com/jhi-xuav-rea

	12:00-13:00	Indywidualna pomoc multimedialna (smartfon, komputer, laptop)	
	15:00-16:00	Joga rozluźniająca	https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUptS9QdnFPc1R6UT09 Meeting ID: 820 7416 1375 Passcode: 369328
Czwartek	8:00-9:00	Tanie liniowy	Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne Gr.II (smartfon, laptop)	
Piątek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna na krzesłach	https://meet.google.com/uop-romv-xva
	15:00-16:00	Joga funkcjonalna	https://meet.google.com/hdd-jbji-krw

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
styczeń	9:00-16:00	Od dłuższego czasu nie możemy wznowić naszych zajęć gimnastycznych, które zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem. Wszystko wskazuje na to, że nie nastąpi to niestety zbyt prędko, dlatego zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy	

