

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

OBOWIAZUJE OD 04.01.2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2021

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	WIRTUALNA KAWIARENKA (4,11,18,25 I) W dniu 4 I Spotkanie informacyjne – NOWY CAS	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 (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS
wtorek	godz. 15.30 – 16.30	Profilatyka demencji – ćwiczenia poprzez zajęcia ruchowe (12,19,26 I) NOWA GRUPA - ZAPISY	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (13,20,27 I)	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	Trening pamięci i koncentracji (13,20,27 I) NOWA GRUPA - ZAPISY	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM ZAPISY!!!!
czwartek	10.00-10.45	Zajęcia taneczne (7,14,21,28 I) https://www.facebook.com/groups/3046699038749755	ZAJĘCIA ON- LINE FB grupa CasAktywniSeni orzyRazem
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29 I)	ZAJĘCIA ON- LINE na ZOOM konwersacje z

			treningiem poznawczym
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (8,15,22,29 I) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON- LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek, 11.01	12.30	Spotkanie informacyjne dla nowych członków CAS	Zajęcia na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.