

**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 07.01.2021**

*(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 <b>(gr. 1)</b> (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw <b>(gr. 2)</b> (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	WIRTUALNA KAWIARENKA (4,11,18,25 I)  W dniu 4 I Spotkanie informacyjne – <b>NOWY CAS</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW CAS</b>

poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKIŃ I</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>
wtorek	godz. 15.30 – 16.30	Profilatyka demencji – ćwiczenia poprzez zajęcia ruchowe (12,19,26 I)  <b>NOWA GRUPA - ZAPISY</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b>
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (7,13,20,27 I)  Uwaga! Zajęcia 7.I wyjątkowo w czwartek!	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla</b> <b>zapisanych)</b>
środa	10.30 – 11.30	<b>Trening pamięci i koncentracji</b>  (13,20,27 I) <b>NOWA GRUPA - ZAPISY</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>ZAPISY!!!!</b>
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29 I)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.00-9.45	Kawiarenka – spotkania członków CAS (8,15.22.29 I)	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (8,15,22,29 I)  <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>FB grupa</b> <b>FITNESS</b> <b>MLYNSENIOR</b> <b>SPORT</b>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 8.01	11.00-12.00	Trening pamięci (ostatnie zajęcia pierwszej grupy)	Zajęcia na ZOOM
Poniedziałek, 11.01	12.30	Spotkanie informacyjne dla nowych członków CAS	Zajęcia na ZOOM

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**