

**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 11.01.2021**

*(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 (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 (tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (4,11,18,25 I) <b>W dniu 4 I Spotkanie informacyjne – NOWY CAS</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM 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 DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS</b>

wtorek	godz. 16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (12,19,26 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM <b>DLA WSZYSTKICH</b>
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (7,13,20,27) Uwaga! Zajęcia 7.I wyjątkowo w czwartek!	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM <b>(tylko dla 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 na ZOOM <b>ZAPISY!!!!</b>
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	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 FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

### 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
Wtorek 12.01	10.00-11.30	Kurs obsługi urządzeń i aplikacji (obsługa platformy ZOOM) <b>Obowiązkowe zapisy!</b>	Zajęcia na ZOOM
Wtorek 19.01	10.00-11.30	Kurs obsługi urządzeń i aplikacji (obsługa platformy ZOOM) <b>Obowiązkowe zapisy!</b>	Zajęcia na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.