



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

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 09.02.2021

(data dziennej)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2021

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW CAS
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS

wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (2,9,16,23 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (2,9,16,23 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	Trening pamięci i koncentracji (3,10,17,24 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM tylko dla zapisanych
czwartek	11.00-12.00	„Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (4,11,18,25 II)	ZAJĘCIA ON-LINE
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (5,12,19,26 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (5,12,19,26 II)	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (5,12,19,26 II) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – Luty 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 04.02	10.00-11.00	Klub Rękodzieło: dekoracje karnawałowych masek	Zajęcia na ZOOM
Wtorek 09.02	9.00-10.30	Zajęcia doszkalające z ZOOM	Zajęcia na ZOOM
Czwartek 11.02	10.00-11.00	Profilaktyka demencji – ćwiczenia z platformą (spotkanie informacyjne)	Zajęcia na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.