



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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**

**OBOWIAZUJE OD 15.02.2021**

*(data dzienna)*

**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 <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (1,8,15,22 II)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKIŃ I</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>

wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne)  (2,9,16,23 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM <b>DLA WSZYSTKICH</b>
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (2,9,16,23 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM <b>(tylko dla zapisanych)</b>
środa	10.30 – 11.30	Trening pamięci i koncentracji  (3,10,17,24 II)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM <b>tylko dla zapisanych</b>
czwartek	10.00-11.00	Actimentia – profilaktyka demencji (ćwiczenia fizyczne) (11, 18, 25 II)	ZAJĘCIA OM-LINE na ZOOM <b>dla zapisanych</b>
czwartek	11.00-11.40	„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) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/ groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa <b>FITNESS MLYNSENIOR SPORT</b>

### 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

Poniedziałek 15.02	17.00-19.00	Bal Karnawałowy	Spotkanie na ZOOM
Wtorek 16.02	9.00-10.30	ZOOM dla początkujących (wprowadzenie)	Zajęcia na ZOOM <b>Dla zapisanych</b>
Wtorek 23.02	9.00-10.30	Zajęcia doszkalające z ZOOM i FB	Zajęcia na ZOOM

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**