



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 08.03.2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2021

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|---------------|---|--|
| poniedziałek | 9.00 – 10.00 | j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (1,8,15,22,29 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych) |
| poniedziałek | 10.15 – 11.15 | j. angielski – od podstaw (gr. 2) (1,8,15,22,29 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych) |
| poniedziałek | 11.30 – 11.45 | SPOTKANIE INFORMACYJNE (1,15,22,29 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW CAS |
| poniedziałek | 11.45 – 12.30 | RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (1,15,22,29 III) Uwaga! 8.III relaksacja odwołana | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| wtorek | 16.00 – 17.00 | Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (2,9,16,23,30 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH |
| środa | 9.00 – 10.00 | Trening dna miednicy (3,10,17,24,31 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych) |
| środa | 10.30 – 11.30 | Trening pamięci i koncentracji (3,17,24,31 III) 10.III nie ma zajęć | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM tylko dla zapisanych |
| czwartek | 10.00-11.00 | Actimienta – profilaktyka demencji (ćwiczenia fizyczne) (4,11,18, 25 III) | ZAJĘCIA OM-LINE na ZOOM dla zapisanych |
| czwartek | 11.00-11.40 | „Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (4,11,18,25 III) | ZAJĘCIA ON-LINE |
| piątek | 8.00 – 9.00 | Język angielski – poziom komunikacyjny (5,12,19,26 III) | ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym |
| piątek | 9.15-10.00 | Kawiarenka – spotkania członków CAS (5,12,19,26 III) | ZOOM |
| piątek | 10.00 – 10.45 | Pilates, (5,12,19,26 III) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior | ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT |

ZAJĘCIA DODATKOWE – Marzec 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|-------------|---|---------|
| 08.03.21 | 11.30-13.00 | Dzień Kobiet w CAS | na ZOOM |
| 09.03.21 | 17.15-18.15 | Szkolenie doskonalące z ZOOM | na ZOOM |
| 10.03.21 | 10.30-12.00 | Klub Rękodziela – Świąteczne Dekoracje | na ZOOM |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.