



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 09.03.2021

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	Actimentia – 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
10.03.21	17.00-18.00	Szkolenie doskonalące z ZOOM	na ZOOM
10.03.21	10.30-12.00	Klub Rękodziela – Świąteczne Dekoracje	na ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

