



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**

**OBOWIĄZUJE OD 16.03.2021**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2021**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany <b>(gr. 1)</b> (1,8,15,22,29 III)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw <b>(gr. 2)</b> (1,8,15,22,29 III)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (1,15,22,29 III)	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 (1,15,22,29 III) <b>Uwaga! 8.III relaksacja</b> <b>odwołana</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKIŃ I</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>

wtorek	10.00-11.30	Kurs „Zadbaj o urodę na wiosnę” – zajęcia z kosmetyką  (23, 30 III)	ZAJĘCIA ON-LINE Na ZOOM
wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne)  (2,9,16,23,30 III)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b>
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (3,10,17,24,31 III)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
środa	10.30 – 11.30	„Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia” (17,24,31 III)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>tylko dla zapisanych</b>
czwartek	10.00-11.00	Actimentia – profilaktyka demencji (ćwiczenia fizyczne) (4,11,18, 25 III)	ZAJĘCIA OM-LINE <b>na ZOOM</b> <b>dla zapisanych</b>
czwartek	11.15-12.00	„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 <b>na ZOOM</b> 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) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>FB grupa</b> <b>FITNESS MLYNSENIOR</b> <b>SPORT</b>

## 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
16.03.21	17.30-18.30	ZOOM tylko dla początkujących (nauka logowania i podstawowych funkcji)	<b>Na ZOOM (tylko dla zapisanych!)</b>
16.03.21	17.00	Joga twarzy	Na ZOOM
22.03.21	17.00	Joga twarzy	Na ZOOM

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**