



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 825 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

| | |
|--------------|---------------|
| 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 |

OBOWIĄZUJE OD 15 Marca 2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – *marzec 2021r.*

| dzień | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi: |
|--------------|---------------|---|---|
| Poniedziałek | 11.00 – 12.00 | Zajęcia rozciągające | Zajęcia ZOOM ID: 827 0927 9954 Hasło: spokojnie |
| | 12.30 – 13.30 | Muzykoterapia | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |
| | 15.45 - 16.45 | Ćwiczenia pamięci | Zajęcia Online Skype |
| Wtorek | 9.00 – 10.30 | Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny. | Zajęcia Online Skype konwersacje. |
| | 15.00 – 16.00 | „Z muzyką na Ty” | Zajęcia ZOOM ID:257 554 5333 Hasło: 23NBU3 |
| Środa | 8.30 – 9.30 | Gimnastyka | Zajęcia ZOOM ID:851 1374 3062 Hasło: 653717 |
| | 14.30 – 16.30 | Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM. | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| Czwartek | 10.00 – 11.00 | Pogadanki rozwojowe (zajęcia z psychologiem) (18.03.2021r. zajęcia odwołane) | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |
| | 13.00 – 14.00 | Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA | Zajęcia ZOOM ID:757 467 8828 Hasło: relaks |
| | 16.00 – 17.30 | Literatura przy kawie | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |
| Piątek | 11.00 – 12.00 | Żyj zdrowo i wesoło | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |
| | 14.30 – 16.30 | Zajęcia praktyczno – techniczne. Czas zajęć obejmuje wcześniejsze przygotowanie materiałów i czas zajęć w ZOOM. | Zajęcia ZOOM ID:787 423 2666 Hasło: Ga9tzV |

Zajęcia dodatkowe od 15 Marca 2021 r.

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------|---------------|---|---|
| 02, 16, 30.03.2021r. | 10.00 – 10.30 | Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy) | Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV |
| 9 i 23.03.2021r. | 13.00 – 13.30 | Babcia Marysia czyta dzieciom (konkurs rysunkowy) | Zajęcia ZOOM ID: 7874232666 Hasło: Ga9tzV |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.