



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 20.04.2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2021

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW CAS
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS

wtorek	10.00-11.00	Kurs „Zadbaj o urodę na wiosnę” – zajęcia z kosmetolożką (6,13 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE Na ZOOM
wtorek	10.00-11.00	Warsztaty zdrowego żywienia (20, 27 IV)	Zajęcia ON-LINE Na ZOOM
wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (6,13,20,27 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (14,21,28 IV) 7.IV trening odwołany	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	„Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia” (7,14,21,28 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM tylko dla zapisanych
czwartek	10.00-11.00	Actimienta – profilaktyka demencji (ćwiczenia fizyczne) (8,15,22, 29 IV)	ZAJĘCIA OM-LINE na ZOOM dla zapisanych
czwartek	11.15-12.00	„Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (8,15,22,29 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (9,16,23 IV) 30.IV lekcja odwołana	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (9,16,23 IV) 30 IV kawiarenka odwołana	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (9,16,23,30 IV) https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – Kwiecień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.04	10.00-16.00	Forum Seniora	online

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.