



## Centrum Aktywności Seniorów „Renesans”

adres: ul. Młyńska Boczna 7

telefon: 660 065 729

e-mail: [grazyna.konieczna@gmail.com](mailto:grazyna.konieczna@gmail.com)

poniedziałek	10 – 14 dyżur telefoniczny koordynatora
wtorek	10 – 14 dyżur telefoniczny koordynatora
środa	10 – 14 dyżur telefoniczny koordynatora
czwartek	10 – 14 dyżur telefoniczny koordynatora
piątek	10 - 14 dyżur telefoniczny koordynatora

### CAS ZAMKNIĘTY

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH obowiązuje od 10.05 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12-14	<b>Nordic Walking</b>	Zbiórka pod CAS
	19-19.45 w dniu 10, 17 i 24.05 8.45-9.30 w dniu 31.05	<b>Fizjoterapia dla każdego</b>	Zajęcia online <a href="https://us05web.zoom.us/j/87661095072?pwd=dzZoUHhHbHhCNUMvREtORHRNeGZLUT09">https://us05web.zoom.us/j/87661095072?pwd=dzZoUHhHbHhCNUMvREtORHRNeGZLUT09</a> Meeting ID: 876 6109 5072 Passcode: aRET6t
	9.30-11.30	<b>Język angielski</b>	Zajęcia online. Zapisy telefoniczne <a href="https://us04web.zoom.us/j/7196377962">https://us04web.zoom.us/j/7196377962</a> Meeting ID: 719 6377 9621 Password: 1hxs9L
wtorek	11-13	<b>Zespół muzyczny</b>	Zajęcia w plenerze. Zbiórka ul. Starowolska 30
	17-19	<b>Brydż</b>	Zajęcia online „Na Kurniku” Zapisy telefoniczne.
	19–19.45	<b>Automasaż twarzy</b>	Zajęcia online <a href="https://us04web.zoom.us/j/79302384223?pwd=bWxzdkNndWRIQTNwWTZOYUNXc3VBdz09">https://us04web.zoom.us/j/79302384223?pwd=bWxzdkNndWRIQTNwWTZOYUNXc3VBdz09</a> Meeting: ID 793 0238 4223 Passcode: 3N8iGd

środa	9 –9.45	<b>Warsztaty praktyczne z kosmetologiem</b>	Zajęcia online. Link do zajęć na FB CAS Renesaans. Zajęcia 05.05 odwołane
	10-12	<b>J. angielski dla początkujących</b>	Zajęcia online. <a href="https://us04web.zoom.us/j/7196377962">https://us04web.zoom.us/j/7196377962</a> Meeting ID: 719 6377 9621 Password: 1hxs9L
	19-19.45	<b>Fizjoterapia dla każdego – profilaktyka prozdrowotna</b>	Zajęcia online <a href="https://us05web.zoom.us/j/87661095072?pwd=dzZoUHhHbHhCNUMvREtORHRNeGZLUT09">https://us05web.zoom.us/j/87661095072?pwd=dzZoUHhHbHhCNUMvREtORHRNeGZLUT09</a>
czwartek	11-13	<b>J. angielski</b>	Zajęcia online. Link taki jak w poniedziałek.
	17–18.30	<b>Obsługa smartfona</b>	Zajęcia online. <a href="https://us04web.zoom.us/j/8919125847?pwd=b0ZJRnZwT0lKM25JbTnVlzVpQ1RuZz09">https://us04web.zoom.us/j/8919125847?pwd=b0ZJRnZwT0lKM25JbTnVlzVpQ1RuZz09</a> Meeting ID: 891 912 5847 Passcode: 729400
piątek	9-10.30	<b>Trening pamięci</b>	Zajęcia online. Link do zajęć: <a href="https://zoom.us/j/4721214870?pwd=NHh6TjNKR3ZVZExCbTluMWp4Q3g2QT09">https://zoom.us/j/4721214870?pwd=NHh6TjNKR3ZVZExCbTluMWp4Q3g2QT09</a> Meeting ID: 472 121 4870 Passcode: 8Yf76T 14.05 zajęcia w godz.13-14.30
	17–18.30	<b>Obsługa smartfona</b>	Zajęcia online. Link do zajęć taki sam jak w czwartek

## Zajęcia dodatkowe od 10.05.2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek	10-11	<b>Zajęcia teatralno-kabaretowe w domu</b>	Zapisy telefoniczne. Odbiór materiałów po indywidualnym ustaleniu terminu.
czwartki	12-15	<b>Zajęcia plastyczne w domu</b>	Zapisy telefoniczne. Dostarczenie materiałów i instrukcji po indywidualnym ustaleniu terminu.
10.05	19	<b>Koncert Alleluja Świata</b>	<a href="https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/248951,64,komunikat,koncert_alleluja_swiata_.html">https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/248951,64,komunikat,koncert_alleluja_swiata_.html</a>
21.05	12	<b>Wycieczka do Gólkowic</b>	Zapisy i szczegóły telefonicznie
23.05	10-18	<b>Święto Rodziny</b>	Błonia od strony Al. Marszałka Focha Występ Grupy Kabaretowej Renesans
25.05	15	<b>Spotkanie ze Strażą Miejską</b>	Informacje o zmianach w ruchu drogowym w Krakowie, które wejdą w życie od 1 czerwca 2021 r. Link na FB