



adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21  
kontakt – tel. 723 632 513  
e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

**Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00–14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH od 1 czerwca 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Język włoski grupa początkowa	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 - 12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	19.00 - 20.00	E-senior obsługa urządzeń mobilnych	<a href="https://us04web.zoom.us/j/5907599559">https://us04web.zoom.us/j/5907599559</a> pwd=dGNhSU9Ra0xRSkNYNTAvUWFPRGxuZz09 Meeting ID: 590 759 9559 Passcode: 1111
wtorek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	joga, pilaste, stretching, nordic walking.	
	12.00 - 14.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	
środa	11.00 - 12.00	Język angielski na świeżym powietrzu.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 - 12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej)
	16.00 - 18.00	joga, pilaste, stretching, nordic walking.	
piątek	11.30 - 13.30	Zajęcia plastyczno techniczne/ seniorzy gotują i polecają (naprzemiennie)	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).
	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu.	


	15.00 – Kawiarenka 17.00 senioralna - Gra w bule, mollky.	
--	---	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne**

### **Zajęcia dodatkowe / lub w zamian**

*czewiec 2021*



data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.06.2021 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – ogrody w Goczałkowicach	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej
19.06.2021	10.00 -13.00	Piknik sąsiedzki  CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW	Ogród społeczny ul.Jaremy 1 siedziba PAL Azory

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### **UWAGA**

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

