

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

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

facebook: fundacjalokomotywa

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	8:00 -11:00, 16:30- 18:00
Wtorek	9:00 -14:00
Środa	8:00 -12:00
czwartek	12:00 -17:00
Piątek	8:00 – 12:00,16:30 -18:00

**CAS prowadzi część zajęć w plenerze, w CAS, część zajęć on-line, dostępne na przeglądarce ZOOM:**

**Poniżej stałe linki do zajęć:**

**Nowe technologie, cyfrowe SOS,**

<https://us02web.zoom.us/j/2575287264?pwd=QWFWRERLVEVvaDJJemw5U1ppTEQrZz09>

**gimnastyka,**

<https://zoom.us/j/4261684737?pwd=bHg2czUya3FpR2NIS0RETdNeW5tdz09>

**angielski, hiszpański**

<https://us04web.zoom.us/j/77165615718?pwd=K2xMYzkyTDN1MEp5VThqMzV5KzZRZz09>

**OBOWIĄZUJE OD 01 marca2022**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9:00 -9:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>ZOOM</b>

<b>Poniedziałek</b> <b>28</b>	<b>10:00 -14:00</b>	<b>Wędrówki piesze</b> <b>Stara Synagoga,</b> <b>cmentarz na</b> <b>Kazimierzu</b>	<b>Zbiórka godz.10:00</b> <b>Pl. Centralny koło</b> <b>Apteki Zico</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>7,14</b> <b>21</b>	<b>8:00 -8:45</b>  <b>8:00 -9:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00-11:30</b>	<b>Język angielski</b> <b>Poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line</b> <b>ZOOM</b>
<b>Wtorek</b>	<b>10:00 -10:45</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>12:30 -14:00</b>	<b>Warsztaty wokalne,</b> <b>chór</b>	<b>CAS</b>
<b>Wtorek</b>	<b>11:30 -12:30</b>	<b>Dyżur</b>	<b>Wolontariat</b>
<b>Środa</b>	<b>10:00 -11:30</b>	<b>Język angielski</b> <b>Podstawowy</b>	<b>Zajęcia on-line</b> <b>ZOOM</b>
<b>Środa</b>	<b>11:30-12:30</b>	<b>Język hiszpański</b>	
<b>Środa</b> <b>2,9,16</b>  <b>23</b>	<b>8:00 – 8:45</b>  <b>8:00 -9:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Czwartek</b>	<b>12:45 -14:15</b>	<b>Nowe technologie</b>	<b>Zajęcia on-line na</b> <b>ZOOM</b> <b>Robert Tel.506 830</b>

Czwartek	14:15-15:15	Cyfrowe SOS	ZOOM
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Czwartek 3,10,17 24	17:00 -17:45  17:00 -18:30	Czas seniora- gry planszowe, rozmowy,	CAS
Piątek	10:00 – 11:30  11:30 -12:30	Nowe technologie gr Zaawansowana  Grupa początkująca	Zajęcia on line ZOOM  Robert 506 830 649 <b>ZAPISY</b>
Piątek 4,18,25	17:00 -17:45	Pilates	CAS

### Zajęcia dodatkowe MARZEC 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota	13:30 -14:15	Basen	Handlowe 4 Na liście osoby, które podpisały nową deklarację

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*