

**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 21 marca2022**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH Marzec 2022**

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

<b>Poniedziałek 28</b>	<b>10:00 -14:00</b>	<b>Wędrówki piesze Stara Synagoga, cmentarz na Kazimierzu</b>	<b>Zbiórka godz.10:00 Pl. Centralny koło Apteki Zico</b>
<b>Poniedziałek 7,14 21</b>	<b>8:00 -8:45 8:00 -9:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Plener</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00-11:30</b>	<b>Język angielski Poziom średni</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM 21.03 zajęcia odwołane</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, 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 Podstawowy</b>	<b>Zajęcia on-line ZOOM</b>
<b>Środa</b>	<b>11:30-12:30</b>	<b>Język hiszpański</b>	
<b>Środa 2,9,16 23</b>	<b>8:00 – 8:45 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 ZOOM Robert Tel.506 830</b>
<b>Czwartek</b>	<b>14:15-15:15</b>	<b>Cyfrowe SOS</b>	<b>ZOOM</b>
<b>Czwartek</b>	<b>15:15 -16:45</b>	<b>Taniec w kręgu, taniec liniowy</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>

<b>Czwartek</b> 3,10,17 24	<b>17:00 -17:45</b>  <b>17:00 -18:30</b>	<b>Czas seniora- gry</b> <b>planszowe, rozmowy,</b>	<b>CAS</b>
<b>Piątek</b>	<b>10:00 – 11:30</b>  <b>11:30 -12:30</b>	<b>Nowe technologie gr</b> <b>Zaawansowana</b>  <b>Grupa początkująca</b>	<b>Zajęcia on line</b> <b>ZOOM</b>  <b>Robert 506 830 649</b> <b>ZAPISY</b>
<b>Piątek</b> 4,18,25	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe marzec 2022

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*