



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekami”

kontakt: fundacja@uskrzydleniwiekami.pl tel. 511 200 011

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostaną przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

OBOWIĄZUJE OD 15.06.2020

Harmonogram zajęć – czerwiec 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem. Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<u>Poniedziałek</u>	12.30-14.00	Nordic walking	Zajęcia prowadzone w plenerze, spotkanie uczestników pod klubem
<u>Wtorek</u>	12.30-14.00	Nordic walking	Zajęcia prowadzone w plenerze, spotkanie uczestników pod klubem
<u>Środa</u>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	

<u>Czwartek</u>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	
<u>Piątek</u>	12:30-14.00	Nordic walking	Zajęcia prowadzone w plenerze, spotkanie uczestników pod klubem