



**Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”**  
**Siedziba CAS zamknięta z powodu pandemii do odwołania.**  
**Dyżury telefoniczne od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 – 14.00**  
**kontakt –tel: 727 430 999 e – mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH od 17 czerwca 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej) Do ćwiczeń potrzebny ręcznik, woda do picia.
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
wtorek	10.00 -11.00	Język włoski na świeżym powietrzu	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	11.00 – 12.00	Język angielski na świeżym powietrzu	
	16.00 -18.00	Zajęcia plastyczno – techniczne.	
środa	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking. Wyjątkowo zajęcia w dniu 17.06 zajęcia od godz.14.00	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking. Wyjątkowo zajęcia w dniu 17.06 zajęcia od godz.15.00	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 -11.00	Język włoski na świeżym powietrzu	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej)
	11.00 – 12.00	Język angielski na świeżym powietrzu. Wyjątkowo 17.06 zajęcia od godz.14.00	
piątek	16.00 – 18.00	Gra w bule, molkky	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska (zbiórka parking od ul. Wilczej).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne**

#### **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.

