



**Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”**

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

**Biuro CAS zamknięte z powodu EPIDEMII do odwołania**

**DYŻURY TELEFONICZNE pod numerem 509 084 820**

**od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00- 14.00
wtorek	10.00- 14.00
środa	10.00- 14.00
czwartek	10.00- 14.00
piątek	10.00- 14.00

**OBOWIĄZUJE OD 18.06.2020**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWCA 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.45 – 12.15	Spotkanie informacyjne, (22,29.VI) <b>W ogrodzie CAS</b> <b>!w razie niesprzyjającej</b> <b>pogody spotkanie</b> <b>odbędzie się on-line na</b> <b>ZOOM!</b>	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! <b>ZAPISY W CAS.</b> (proszę sprawdzić maila w pon. o 10 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
wtorek	12.00 – 13.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (2,9,16,23,30 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM grupa 2
środa	11.00-11.45	Pilates – wszystkie poziomy, (3,10,17,24 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE NA FB <b>FITNESS</b> <b>MŁYN SENIOR</b> <b>SPORT</b> , grupa początkująca, bez ograniczeń

czwartek	10.00-10.30	Zajęcia ruchowo-bluesowe (4, 18, 25 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na FB grupa zamknięta CAS aktywni seniorzy razem
czwartek	12.00 – 12.45	Radzenie sobie ze stresem w czasie pandemii - cykl (4, 18, 25 VI)	ZAJĘCIA ON-LINE ZOOM Dla wszystkich
piątek	11.00 – 11.45	Pilates –zajęcia dla zaawansowanych, (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE (na FB grupa zamknięta FITNESS MŁYN SENIOR SPORT)
piątek	12.30 – 13.30	Język angielski – poziom komunikacyjny (5,19,26.VI)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

### ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.VI.2020	12.15-13.15	Ciało – narząd doskonały, profilaktyka antyupadkowa, kontynuacja (Uważność i relaksacja), Szymon Krupnik	ZAJĘCIA ON-LINE
22.VI.2020	11.00-11.45	Profilaktyka demencji poprzez ruch, poznajemy ćwiczenia Actimentia <b>W ogrodzie CAS</b> <b>!w razie niesprzyjającej pogody spotkanie odbędzie się on-line na ZOOM!</b>	<b>! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne!</b> ZAJĘCIA w ogrodzie ZAPISY w CAS (telefonicznie lub e-mail)

22.VI.2020	12.15- 13.15	Ciało – narząd doskonały <b>(drenaż limfatyczny przeciw upadkom);</b> Szymon Krupnik <b>!w razie niesprzyjającej pogody spotkanie odbędzie się on-line na ZOOM!</b>	ZAJECIA W OGRODZIE, ZAPISY W CAS (telefonicznie lub e- mail)
29.VI.2020	12.15- 13.15	Wymiana roślin i ziół (Kurs florystyczny)	ZAJECIA W OGRODZIE

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**