



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: 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 01.07.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.30 – 12.00	Spotkanie informacyjne w ogrodzie CAS, (6,VII, 20 VII) W razie złej prognozy – na ZOOM	! ograniczona liczba miejsc, ze względu na zalecenia sanitarne! ZAPISY W CAS. (proszę sprawdzić maila w pon. o 9 – potwierdzimy, czy ogród, czy on-line)
wtorek	11.00 – 12.00	„Trening dna miednicy+zdrowy kręgosłup”, (7,14,21,28 VII) – zajęcia w ogrodzie	KONTYNUACJA
środa			
czwartek			

piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (3,10,17,24,31.VII)	ZAJĘCIA ON-LINE Grupa FB Fitness Młyn Senior Sport
piątek	11.00 – 12.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (3,10,17,24,31.VII)	ZAJĘCIA ON-LINE na platformie ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.VII	11.00	Wymiana roślin	W ogródku CAS
6.VII	12.15	Spotkanie z Szymonem Krupnikiem – Drenaż limfatyczny	ZAPISY W CAS (zajęcia w ogrodzie)
7.VII	10.00	Automasaż – zajęcia z fizjoterapeutką W OGRODZIE CAS	ZAPISY W CAS
8.VII	10.00	Wspólne ćwiczenia wg. programu ACTIMENTIA, zakończenie konkursu na Ambasadora/rkę	ZAPISY W CAS (zajęcia w ogrodzie)
13.VII	10.00	Spacer po ogrodzie botanicznym, spotkanie przy kasie OGRODU	ZAPISY W CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.