

**Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”**

adres: os. Oświecenia 7 lok.1 a

**Oprócz zajęć w systemie on-line rozpoczyna się część zajęć na wolnym powietrzu (nie ma zajęć w salach).**

**Prowadzimy niektóre zajęcia on-line na platformie ZOOM, link do zajęć będzie udostępniany po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu uczestnictwa do godz. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia.**

**Osoby raz zapisane nie muszą już ponownie się zgłaszać.**

**TEL. 722 -102 173**

**OBOWIĄZUJE OD 3 sierpnia 2020r**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ on-line**

**oraz w plenerze sierpień 2020**

| dzień tygodnia      | Godzina   | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|---------------------|---|---|--|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>8:00-8:45</b><br><b>8:45-9:30</b><br><b>9:30-10:15</b> | <b>Gimnastyka</b><br><b>usprawniająca</b><br><b>mięśnie i stawy</b>   | <b>Zajęcia w plenerze</b><br><b>Ogródek przy CAS,</b><br><b>Grupy do 8 osób</b>  |
| <b>Poniedziałek</b> | <b>10:30-11:30</b><br><b>11:30 -12:30</b>                 | <b>Nowe technologie-</b><br><b>poziom średni</b><br><b>smartfony</b><br><b>(konto, zakupy,</b><br><b>ZOOM, Skype</b><br><b>oraz inne)</b> | <b>Zajęcia</b><br><b>w ogródku przy CAS.</b><br><b>Zapisujemy nowe osoby</b><br><b>Grupy do 8 osób, na zajęcia</b><br><b>obowiązują zapisy. Robert</b><br><b>506 830 649</b> |

|                                      |  |  |   |
|--------------------------------------|--|--|---|
| <b>Wtorek</b>                        | <b>8:30-9:15</b><br><b>9:15-10:00</b><br><b>10:00 -10:45</b> | <b>Gimnastyka</b><br><b>usprawniająca</b>  | <b>Grupy 7-8 osób na</b><br><b>zajęciach. Zapisy tel.</b><br><b>722 102 173</b><br><b>Plener – ogródek przy CAS</b><br><b>lub siłownia na wolnym</b><br><b>powietrzu, w parku</b> |
| <b>Wtorek</b>                        | <b>11:00 – 13:00</b>   | <b>Malarstwo</b>   | <b>Zajęcia w plenerze</b>   |
| <b>Środa</b>                         | <b>10:00 -12:00</b>  | <b>Spotkania</b><br><b>integracyjne –</b><br><b>rozmowy lub gra</b><br><b>w bule</b>   | <b>W ogródku przed CAS lub</b><br><b>w pobliskim parku.</b>   |
| <b>Środa</b>                         | <b>12:00-14:00</b>   | <b>Nowe technologie</b><br><b>podstawa</b><br><b>(smartfony-</b><br><b>zakupy, ZOOM,</b><br><b>konto, płatności,</b><br><b>Skype i in)</b> | <b>Zajęcia w ogródku przy</b><br><b>CAS.</b><br><b>Zapisy nowych osób</b>   |
| <b>Środa</b>                         | <b>15:30-17:00</b>   | <b>taniec w kręgu</b><br><b>(tańce z różnych</b><br><b>stron świata)</b>   | <b>Zajęcia on-line na ZOOM.</b><br><b>Obowiązują zgłoszenia.</b>  |
| <b>Czwartek</b><br><b>6,13,20,27</b> | <b>11:00-12:30</b>   | <b>Warsztaty</b><br><b>wokalne –chór,</b><br><b>emisja głosu</b><br><b>(piosenki znane,</b><br><b>łatwe, przyjemne)</b>                    | <b>6 –on-line ZOOM,</b><br><b>Od15-16:30</b><br><b>Od 13 Zajęcia w plenerze –</b><br><b>park mistrzejowicki</b><br><b>Zbiórka przed CAS o</b><br><b>godz.10:45</b>                |

|                    |                             |   |  |
|--------------------|-----------------------------|---|--|
| Czwartek           | 9:30 – 10:30                | j. angielski podst-<br><b>nowa grupa.</b>   | Zajęcia on-line na platformie ZOOM<br>Obowiązują zapisy  |
| Czwartek           | 9:00-10:30                  | Nordic walking  | Zbiórka pod CAS<br>Kijki można także zabrać z CAS-u  |
| Piątek             | 11:00 -11:45<br>11:45-12:30 | Fitness   | Zbiórka pod CAS <b>Siłownia plenerowa</b>  |
| Piątek             | 12:30-13:30                 | j. angielski podstawowy   | Zajęcia on-line na platformie ZOOM<br>Obowiązują zapisy.   |
| Piątek             | 13:30-14:30                 | j. angielski poziom średni  | Zajęcia on-line na platformie ZOOM<br>Obowiązują zapisy  |
| Piątek             | 14:30 -15:30                | j. hiszpański   | Zajęcia on-line na platformie ZOOM<br>Obowiązują zapisy.   |
| Sobota<br>8,<br>22 | 10:00-13:00                 | Wędrówki piesze<br>-8.08 park Białoprądnicka<br><br>22.08. spacer wzdłuż rzeki Bibiczanki | Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny obok apteki Ziko. Proszę mieć maseczki, można zabrać kijki.<br>Zapisy Ryszard tel. 515 771 067 |
| Sobota             | 12:45-13:30                 | Basen   | <b>Handlowe 4</b><br>Tylko osoby wg listy i po podpisanym oświadczeniu   |

|                     |                   |  |  |
|---------------------|-------------------|--|--|
| <b>Sobota 29.08</b> | <b>Godz.18:00</b> | <b>Spektakl słowno-<br/>muzyczny w 100<br/>rocznicę urodzin<br/>Jana Pawła II „<br/>Nasz Papież”<br/>NCK</b> | <b>Odbiór bezpłatnych<br/>wejściówek w CAS</b> |
|---------------------|-------------------|--|--|

**Na zajęciach w plenerze oraz na basenie obowiązuje przestrzeganie przepisów sanitarnych wymaganych przez Min. Zdrowia.**