

Centrum Aktywności Seniorów „Super Senior”

adres: os. Tysiąclecia 42

telefon: 664-662-276,

722 -102-173

Oprócz zajęć on-line, część odbywa się w plenerze.**Nadal nie ma zajęć w lokalu.****Niektóre zajęcia nadal odbywają się on-line, dostępne na przeglądarce ZOOM.****Wszystkich chętnych obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne do godzin. 12:00 w dniu poprzedzającym zajęcia. Aby otrzymywać każdorazowo link do zajęć wystarczy raz zgłosić chęć uczestnictwa.**

Tel. 722 102 173

OBOWIĄZUJE OD 5 sierpnia 2020**HARMONOGRAM ZAJĘĆ ON-LINE oraz w plenerze****Sierpień 2020**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 -11:00	Plastyka	Plener Zbiórka pod CAS Zapisy 722 102 173
Poniedziałek	10:45-11:30 11:30- 12:15	Gimnastyka rozciągająca	Zajęcia na placu koło boiska Zbiórka pod CAS
Poniedziałek Od 10.08	13:00-14:00 14:00 -15:00	Nowe technologie –poziom średni Tablety (ZOOM, Skype, zakupy, konto, płatności itp.)	Zajęcia na zewnątrz CASu Zapisy nowych osób.

Wtorek	11:00 – 11:45 11:45-12:30 12:30 -13:15	Gimnastyka usprawniająca mięśnie i stawy z elementami innych technik (joga, fitness, pilates)	Plener, plac koło boiska Zapisy nowych chętnych. 772 102 173
Wtorek	15:30-17:00	taniec w kręgu, taniec liniowy	Zajęcia on-line Platforma ZOOM
Środa	8:00-9:30	Nordik walking	Zbiórka przy fortach Zapisy 515 -771- 067
Środa	9:00-10:00 10:00 -11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Smartfony- podst. (nauka pracy z przeglądarkami).	Zajęcia na zewnątrz Zbiórka pod CAS. Zapisy nowych osób Robert 506 830 649
Środa Od 5.08	13:00-15:00	Spotkania integracyjne czas seniorów	Plener Zbiórka pod CAS
Czwartek	8:30-9:30	j. angielski poziom podstawowy	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują zapisy
Czwartek	13:30-14:30	j. angielski poziom średni	Zajęcia on-line dostępne na platformie ZOOM. Obowiązują

			wcześniejsze zapisy zgodnie z zasadami podanymi powyżej
Czwartek	14:30 – 15:30	j. hiszpański	Zajęcia na platformie ZOOM Obowiązują wcześniejsze zapisy
Czwartek	10:00-12:00	Spotkania integracyjne rozmowy, Gra w molkky	Zajęcia w parku Mistrzejowickim Zapisy Tel.664 662-294
Piątek	8:30-9:15 9:15-10:00 10:00 – 10:45	Gimnastyka usprawniająca z elementami innych technik (pilates, fitness, joga)	Zajęcia w parku mistrzejowickim Zbiórka pod CAS.
Piątek 7.08 ostatnie zajecie	11:00 -12:00 12:00 – 13:00	Nowe technologie Konsultacje indywidualne	Zajęcia na zewnątrz Zapisy Robert 506 830 649
Piątek Od 14.08	11:00-12:00 12:00-13:00	Nowe technologie Poziom średni	Zajęcia na zewnątrz zapisy Robert.
Sobota 1.08 29.08	10:00-14:00	Wędrówki piesze (1.08 - Mogiła i łęgowy las mogilski. (29.08 Park Krakowski i Błonia)	Zbiórka pod CAS godz.10:00. Zapisy Ryszard tel. 515 771 067 Można zabrać kijki

Sobota	13:30-14:15	Basen Handlowe 4	Tylko osoby wg listy oraz podpisanym oświadczeniem.
Sobota 8.08	8:45 -	Wycieczka autokarowa Klecza Górna „Centrum Apilandia”	Odjazd o 8.45 plac przed CAS Super Senior
Sobota 22.08	7:00	Wycieczka autokarowa Zamek w Mosznej, Góra Św. Anny- Sanktuarium-	Odjazd o 7:00 plac przed CAS Super senior. Obowiązują maseczki.
Sobota 29.08	18:00	Spektakl słowno- muzyczny „Nasz papież” w 100 rocznicę urodzin Jana Pawła II	NCK Odbiór bezpłatnych wejściówek u koordynatora

Wszystkie osoby korzystające z zajęć w plenerze oraz na basenie obowiązuje przestrzeganie zaleceń sanitarnych Min.Zdrowia.