



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

OBOWIĄZUJE od 21 września 2020

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH WRZESIEŃ 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic wolking. Wyjątkowo zajęcia 22.09	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska.
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic wolking. Wyjątkowo zajęcia 22.09	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska
	15.00 -17.00	Zajęcia plastyczno – techniczne – wyjątkowo zajęcia 25.09 o godz.14-16	od ul. Wilczej)
wtorek	10.00 – 12.00	Język angielski.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 od ul. Wilczej).
	16.00 -18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	
środa	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic wolking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska
	11.00 -12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic wolking.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – boiska
	po uzgodnieniu terminu	Konsultacje z obsługi urządzeń mobilnych.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).
czwartek	10.00 – 12.00	Język włoski .	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej)
	12.00 – 14.00	Trening umysłu.	
piątek	10.00 – 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.09 wtorek	9.30	Miejsca mocy - spacer z Miłka Pracownia Kulturalna	Zbiórka na rogu ul. Wielickiej i Powstańców WLK.Przy kaplicy Boga Ojca.Stary Cmentarz Podgórski.Obowiązują maseczki
21.09.2020 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Dolinka Brzoskwinki.Zajęcia stałe odwołane	Zbiórka o godz. 9.00 na pętli autobusowej. Obowiązują maseczki
17.09.2020 czwartek	10.00	Park Jordana widziany inaczej – spacer z Miłka Pracownia Kulturalna	Wejście od 3 maja/błóż przy kawiarni Jordanówka.Obowiązują maseczki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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.