



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

Biuro CAS zamknięte do odwołania z powodu sytuacji epidemiologicznej

DYŻUR TELEFONICZNY 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

TELEFON: 509 084 820

OBOWIĄZUJE OD 15.01.2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2021

WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (4,11,18,25 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKÓW CAS

poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (4,11,25 I) UWAGA! W dniu 18.I relaksacja odwołana!	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS
wtorek	godz. 16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno- taneczne) (12,19,26 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (7,13,20,27 I) Uwaga! Zajęcia 7.I wyjątkowo w czwartek!	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	Trening pamięci i koncentracji (13,20,27 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM tylko dla zapisanych
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (8,15,22,29 I)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (8,15.22.29 I)	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (8,18,22,29 I) UWAGA! Zajęcia 15.I odwołane i przeniesione na 18.I godz. 12.00 https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Piątek 8.01	11.00-12.00	Trening pamięci (ostatnie zajęcia pierwszej grupy)	Zajęcia na ZOOM
Wtorek 12.01	10.00-11.30	Kurs obsługi urządzeń i aplikacji (obsługa platformy ZOOM)	Zajęcia na ZOOM
		Obowiązkowe zapisy!	
Wtorek 19.01	9.00-10.30	Kurs obsługi urządzeń i aplikacji (Zakładanie internetowego konta pacjenta i profilu zaufanego)	Zajęcia na ZOOM
		Obowiązkowe zapisy!	
Wtorek 26.01	9.00-10.30	Kurs obsługi urządzeń i aplikacji (Doskonalenie obsługi ZOOM i facebook)	Zajęcia na ZOOM
		Obowiązkowe zapisy!	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.