



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: [akademia@plineu.org](mailto: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 27.04.2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2021**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA ON-LINE**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany <b>(gr. 1)</b> (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw <b>(gr. 2)</b> (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>(tylko dla zapisanych)</b>
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (12,19,26 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> <b>DLA WSZYSTKICH</b> <b>CZŁONKIŃ I</b> <b>CZŁONKÓW CAS</b>

wtorek	10.00-11.00	Kurs „Zadbaj o urodę na wiosnę” – zajęcia z kosmetologką (6,13 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE Na ZOOM
wtorek	10.00-11.00	Warsztaty zdrowego żywienia (20 IV) <b>Uwaga! Zajęcia 27.IV odwołane</b>	Zajęcia ON-LINE Na ZOOM
wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (6,13,20,27 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM DLA WSZYSTKICH</b>
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (14,21,28 IV) <b>7.IV trening odwołany</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM (tylko dla zapisanych)</b>
środa	10.30 – 11.30	„Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia” (7,14,21,28 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM tylko dla zapisanych</b>
czwartek	10.00-11.00	Actimientia – profilaktyka demencji (ćwiczenia fizyczne) (8,15,22, 29 IV)	ZAJĘCIA OM-LINE <b>na ZOOM dla zapisanych</b>
czwartek	11.15-12.00	„Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (8,15,22,29 IV)	ZAJĘCIA ON-LINE
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (9,16,23 IV) <b>30.IV lekcja odwołana</b>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>na ZOOM</b> konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (9,16,23 IV) <b>30 IV kawiarenka odwołana</b>	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (9,16,23,30 IV) <a href="https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior">https://www.facebook.com/groups/fitnessmlynsenior</a>	ZAJĘCIA ON-LINE <b>FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT</b>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – Kwiecień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.04	10.00-16.00	Forum Seniora	online

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**