



Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI SENIORZY RAZEM 3”

adres: Kasprowicza 9a/1

e-mail: akademia@plineu.org

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 24.05.2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2021

ZAJĘCIA ON-LINE LUB w OGRODZIE

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	j. angielski średniozaawansowany (gr. 1) (10, 17, 24, 31 V)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	10.15 – 11.15	j. angielski – od podstaw (gr. 2) (10, 17, 24, 31 V)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM (tylko dla zapisanych)
poniedziałek	11.30 – 11.45	SPOTKANIE INFORMACYJNE (10, 17, 24, 31 V)	ZAJĘCIA on-line 24.V w Ogrodzie Botanicznym
poniedziałek	11.45 – 12.30	RELAKSACJA i wsparcie jak sobie radzić w czasie pandemii (10, 17, 24, 31 V) 17, 24 V relaksacja odwołana	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM DLA WSZYSTKICH CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW CAS

wtorek	10.00-11.00	Warsztaty zdrowego żywienia (4, 11, 18 V)	Zajęcia ON-LINE Na ZOOM
wtorek	16.00 – 17.00	Zajęcia ruchowe (gimnastyczno-taneczne) (4, 11, 18, 25 V) 11.V – w ogrodzie 18.V - online	ZAJĘCIA on-line lub ogród (w zależności od pogody)
środa	9.00 – 10.00	Trening dna miednicy (5, 12, 19, 26 V)	ZAJĘCIA ON-LINE Lub ogród (tylko dla zapisanych)
środa	10.30 – 11.30	„Jak zadbać o mózg – porady i ćwiczenia” (5, 12, 19, 26 V)	ZAJĘCIA ON-LINE Lub ogród tylko dla zapisanych
czwartek	10.00-10.45	Ćwiczenia z Actimentią (13, 20, 27 V)	Zajęcia on-line lub w ogrodzie (w zależności od pogody)
czwartek	11.15-12.00	„Z rosyjskim za pan brat” (Klub) (13, 20, 27 V) 27.V zajęcia odwołane	ZAJĘCIA on-line lub w ogrodzie (w zależności od pogody)
piątek	8.00 – 9.00	Język angielski – poziom komunikacyjny (7, 14, 21, 28 V)	ZAJĘCIA ON-LINE na ZOOM konwersacje z treningiem poznawczym
piątek	9.15-10.00	Kawiarenka – spotkania członków CAS (7, 14, 21, 28 V)	ZOOM
piątek	10.00 – 10.45	Pilates, (7, 14, 21, 28 V) https://www.facebook.com /groups/fitnessmlynsenior	ZAJĘCIA ON-LINE FB grupa FITNESS MLYNSENIOR SPORT

ZAJĘCIA DODATKOWE – Maj 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 13.V	10.45-11.30	Klub florystyczny	Zajęcia w ogrodzie (uzależnione od pogody)
Poniedziałek 24.V	12.00-13.00	Nordic walking w Ogrodzie Botanicznym	Spotkanie przy kasach
Wtorek 25.V	10.00-11.30	Warsztaty z kosmetolożką	Zajęcia w Ogrodzie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.