



## **Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum**

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 517 229 390**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa

od dnia **12 marca 2020 r.** wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 14:00**

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

**Chęć udziału w zajęciach ujętych w harmonogramie proszę zgłaszać mailowo.**



**OBOWIĄZUJE OD 01.07.2020**  
**Harmonogram zajęć – lipiec 2020**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek <b>06.07.2020</b> <b>20.07.2020</b>	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00	Kawiarenka online oraz Tea time - kawiarenka po angielsku	Zapraszamy na luźne spotkanie, w czasie którego będziemy się inspirować, wspierać i dobrze bawić :) oraz na lekcję angielskiego
wtorek	9:00 - 10:00  10:30 - 11:30	Treningi nordic walking:  <b>Park Lotników</b> <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Lotników od strony AWF, czyli przy nowej fontannie przy Al. Jana Pawła II  Park Bednarskiego <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)	<b>W razie niepogody zajęcia odwołane.</b>  Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a>  <b>Ilość miejsc w grupie ograniczona.</b>  <u>Proszę o informowanie również za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u>



<b>środa</b>	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	<p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć.</p> <p>Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a></p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
<b>piątek</b>	9:00 - 10:00	j.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.
	10:00 - 11:00	j.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.