



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 517 229 390

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: 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.



PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



OBOWIAZUJE OD 01.08.2020

Harmonogram zajęć – sierpień 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.08.2020 17.08.2020 31.08.2020	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. Spotkania odbywają się co drugi tydzień, zawsze na stronie http://live.koscioldlamiasta.pl/
wtorek	9:00 - 10:00 10:30 - 11:30	Treningi nordic walking: Park Lotników <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)	W razie niepogody zajęcia odwołane. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: cas.seniorwcentrum@gmail.com Ilość miejsc w grupie ograniczona. <u>Proszę o informowanie również za</u> <u>każdym razem o nieobecności na</u> <u>zajęciach.</u> Dnia 25.08 treningi bez instruktora.



środa	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: cas.seniorwcentrum@gmail.com</p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
czwartek pierwsze zajęcia 13.08.2020	9:00 - 10:00	Gimnastyka w Parku Bednarskiego	<p><u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)</p> <p>W razie niepogody zajęcia odwołane.</p> <p><u>Prosimy o informowanie za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u></p>
piątek	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.