

**Centrum Aktywności Seniorów Miechowity**

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: casmiechowity@gmail.com

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|  |  |
| --- | --- |
| poniedziałek | 9.00 -13.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 9.00 -13.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 8.00 -12.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 28.06.2018r.**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| dzień | godzina  od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
| poniedziałek | 10.00-13.00 | Kurs kulinarny 11,18.06 | ul. Miechowity 6 |
| 12.00-12.45 | Aqua aerobik | ul. Ludwinowska |
| 9.00-13.00 | Kawiarenka dla seniora | |  | | --- | | ul. Miechowity 6 | |
| wtorek | 10.00-11.00 | Nordic walking **(zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6)** | ul. Miechowity 6 |
| 11.00-12.00 | Kawiarenka dla seniora | ul. Miechowity 6 |
| 12.00-14.00 | Hortiterapia | ul. Miechowity 6 |
| środa | 10.00-11.00 | Florystyka | ul. Miechowity 6 |
| 11.00-13.00 | Fashion senior retro szyk | ul. Miechowity 6 |
| 11.00-11.45 | Pilates 6.06, 13.06,27.06 | ul. Miechowity 6 |
| czwartek | 8.30-9.15 | Qi gong | ul. Miechowity 6 |
| 9.15-10.15 | Taniec w kręgu | ul. Miechowity 6 |
| 10.15-11.15 | Spotkanie integracyjne | ul. Miechowity 6 |
| 15.30-17.00 | Język niemiecki 07,14,21.06 | ul. Miechowity 6 |
| piątek | 10.00-10.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | ul. Ludwinowska |
| 11.45-12.30 | Aqua aerobik | ul. Ludwinowska |
| 11.30-12.15 | Pilates 08.06, 15.06, | ul. Miechowity 6 |

**Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2018:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | Godzina od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
| Wtorki/  czerwiec | 17.00 | Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4 | Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: Anna Kalinowska |
| 08.06.2018 (piątek) | godz. 18.30 | Wyjście do Opery „Król Roger” | ul. Lubicz 48  Opiekun: Anna Kalinowska |
| poniedziałki, piątki | godz. 12.45-13.30 | Czytanie bajek w przedszkolu | Opiekun: Anna Kalinowska |
| 4-6.06.2018 |  | Wycieczka do Doliny Kłodzkiej | Opiekun: Anna Kalinowska |
| 7-9.06.2018 |  | Senioralia | Opiekun: Anna Kalinowska |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Na prośby seniorów, związane z wyjazdami na przedłużony weekend, zajęcia w piątek 1 czerwca są odwołane.**

**Zajęcia pilatesu odbędą się w dniach 13,15,27 i 29.06.**

**Zajęcia pilatesu w dniu 29.06 są odwołane.**