



HARMONOGRAM CAS „MIECHOWITY” luty 2017

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	10:00-11:00	Szkolenie z wolontariatu	ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Szkolenie z wolontariatu	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne	ul.Miechowity 6
		13:00-14:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne	ul.Miechowity 6
2	WTOREK	9:00-10:00	Florystyka	ul.Grochowska 24
		10:00-11:00	Florystyka	ul.Grochowska 24
		11:00-12:00	Hortiterapia	ul.Grochowska 24
		12:00-13:00	Hortiterapia	ul.Grochowska 24
		9:00-10:00	Zdrowy Aktywny Senior	Ul.Miechowity 6
		10:00-10:45	Zdrowy Aktywny Senior	Ul.Miechowity 6
3	ŚRODA	9:00-10:00	Kurs kulinarny	Ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Kurs kulinarny	Ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Kurs kulinarny	Ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Nordic walking	Ul.Miechowity 6
4	CZWARTEK	9:00-10:00	Fashion senior retro szyk	Ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Fashion senior retro szyk	Ul.Miechowity 6
		15:30-16:30	Jęz. niemiecki GR.początkująca	Ul.Miechowity 6
		16:30-17:30	Jęz. Niemiecki GR. zaawansowana	Ul.Miechowity 6
3	PIĄTEK	10:00-10:55	Nordic walking Gr.I +GR II	ul.Ludwinowska 11
		10:00-10:55	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska 11
		11:00-11:55	Pilates	
		11:45-12:30	AQUA aerobic (basen)	ul. Ludwinowska 11
		12:00-12:55	Taniec orientalny (Bellydance)	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Polskie obrzędy i zwyczaje „ZAPUSTY'2017”	28 luty 2017 (wtorek)	Opiekun: Maria Pajerska -Buczek	
2	„SENIOR W MUZEUM”	Do uzgodnienia	www.fundacjahita.pl www.facebook.com/fundacjahita https://www.facebook.com/CAS-Lemon-Fitness-940645799317883/ wolontariusz	
3	SEZON TURYSTYCZNY dla SENIORÓW rok 2017 w Grecji	13 luty 2017 (poniedziałek) spotkanie	Zaproszony gość z biura turystycznego	