



MAJ 2017- CAS „ MIECHOWITY

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	8:00-8:45	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Miechowity 6
		8:45-9:30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	ul.Miechowity 6
		10:00-10:45	Nordic walking	ul.Miechowity 6
		13:00-14:00	Florystyka	ul.Grochowska 24
		14:00-15:00	Florystyka	ul.Grochowska 24
2	WTOREK	9:00-10:00	Zdrowy Aktywny Senior	ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Zdrowy Aktywny Senior	ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Hortiterapia	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Hortiterapia	ul.Miechowity 6
3	ŚRODA	9:00-10:00	Kurs kulinarny 12.04., 26.04.	ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Kurs kulinarny/spotkanie integracyjne 05.04	ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Kurs kulinarny/spotkanie wolontariatu 19.04	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Pilates	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	10:00-10:45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska 11
		11:45-12:30	AQUA aerobic (basen)	ul. Ludwinowska 11
		13:00-13:45	Taniec orientalny (Bellydance)	ul. Ludwinowska 11
		13:45-14:30	Taniec orientalny (Bellydance)	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Spotkanie integracyjne	11.05.2017 (czwartek) godz. 11.15	Zaproszony gość z Krakowskich Zakładów Zielarskich "HERBAPOL" Pogadanka: zioła wspomagają nasz organizm.	
2	Wycieczka do Wrocławia	17-18 maja	Opiekun: Anna Kalinowska	
3	Wycieczka do Pisarzowic "Święto kwitnących azalii"	23.05.2017 (wtorek)	Opiekun: Anna Kalinowska	

Koordynator : Anna Kalinowska; tel.518 329 888

Mail: casmiechowity@gmail.com

Biurowo czynne w pon.-czwartku w godz.9-13 ZSPS ul. Macieja Miechowity 6