



## Harmonogram CAS „MIECHOWITY” od 25 września 2017

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	08:00-09:00	Kurs kulinarny 18.09 i 25.09	ul.Miechowity 6
		09:00-10:00	Kurs kulinarny	ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Kurs kulinarny	ul.Miechowity 6
		11:30-12:15	AQUA aerobic (basen)	ul.Ludwinowska 11
2	WTOREK	10:00-11:00	Zdrowy Aktywny Senior	ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Zdrowy Aktywny Senior	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Hortiterapia	ul.Miechowity 6
		13:00-14:00	Hortiterapia	ul.Miechowity 6
3	ŚRODA	10:00-11:00	Nordic walking	ul.Miechowity 6
		11:00-12:00	Spotkanie int. Wyjścia do kina lub muzeum	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Spotkanie int. Wyjścia do kina lub muzeum	ul.Miechowity 6
		13:00-14:00	Spotkanie int. Wyjścia do kina lub muzeum	ul.Miechowity 6
		16:00-16:45	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	ul.Miechowity 6
		16:30-17:30	Jęz. niemiecki	ul.Miechowity 6
3	PIĄTEK	10:00-10:45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska 11
		11:45-12:30	AQUA aerobic (basen)	ul. Ludwinowska 11
		12:00-12:45	Pilates	ul. Miechowity 6
		13:45-14:30	Taniec orientalny (Bellydance)	ul. Ludwinowska 11
<b>KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14</b>				
<b>WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE</b>				
1	Zawody Sportowe	26-27 wrzesień 2017	III Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ Opiekun: Anna Kalinowska	
2	Wycieczka do Chochołowa	11.09.2017 (poniedziałek)	Opiekun: Anna Kalinowska	
3	Wyjście do Muzeum PRL	26.09.2017 (wtorek)	Spotkanie przy kawie i herbacie - wspomnienia z PRL. Opiekun: Anna Kalinowska	

Koordynator : Anna Kalinowska; tel.518 329 888

Mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)

Biurowo czynne w pon.-czwartku w godz.8-13 ZSPS ul. Macieja Miechowity 6