



PAŹDZIERNIK 2017 - CAS „MIECHOWITY

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	08:00-09:00	Kurs kulinarny 09.10, 23.10.	ul. Miechowity 6
		09:00-10:00	Kurs kulinarny	ul. Miechowity 6
		10:00-11:00	Kurs kulinarny	ul. Miechowity 6
		12:00-13:00	Florystyka	ul. Miechowity 6
		13:00-14:00	Florystyka	ul. Miechowity 6
		11:30-12:15	AQUA aerobik (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	11:30-12:30	Fashion senior retro szyk	ul. Miechowity 6
		12:30-13:30	Fashion senior retro szyk	ul. Miechowity 6
		13:30-14:30	Spotkanie z muzyką	ul. Miechowity 6
		16:00-16:45	Pilates	ul. Miechowity 6
4	CZWARTEK	10:00-11:00	Nordic walking	ul. Miechowity 6
		11:00-12:00	Spotkanie integracyjne	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 - wolontariat	ul. Ludwinowska 11
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIECZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Spotkanie integracyjne	13.10.2017 (piątek)	Spotkanie integracyjne - wieczorek taneczny. Opiekun: Anna Kalinowska	
2	Targi Seniora	06-07.10.2017	Opiekun: Anna Kalinowska	
3	Wyjście do Muzeum PRL	24.10.2017 (wtorek)	Spotkanie przy kawie i herbacie - wspomnienia z PRL. Opiekun: Anna Kalinowska	

Koordynator : Anna Kalinowska; tel.518 329 888

Mail: casmiechowity@gmail.com

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