



Styczeń 2018 - CAS „MIECHOWITY

lp	dzień	godzina	temat	Miejsce -Kraków
1	PONIEDZIAŁEK	10:00-11:00	Nordic walking - wolontariat	ul.Miechowity 6
		11:00-12:30	Spotkanie integracyjne	ul.Miechowity 6
		11:30-12:15	AQUA aerobic (basen)	ul.Ludwinowska 11
		12:45-13:30	Czytanie bajek w przedszkolu-wolontariat	ul.Miechowity 6
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	11:00-12:00	Fashion Senior Retro Szyk	ul.Miechowity 6
		12:00-13:00	Fashion Senior Retro Szyk	ul.Miechowity 6
		13:00-14:00	Florystyka	ul.Miechowity 6
		16:00-16:45	Pilates	ul.Miechowity 6
4	CZWARTEK	09:00-10:00	Gimnastyka Qigong-wolontariat	ul.Miechowity 6
		10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna-wolontariat	ul.Ludwinowska 11
		15:30-16:30	Jęz. niemiecki	ul.Miechowity 6
		16:30-17:30	Jęz. niemiecki	ul.Miechowity 6
5	PIĄTEK	10:00-10:45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska 11
		11:45-12:30	AQUA aerobic (basen)	ul. Ludwinowska 11
		11:30-12:15	Pilates	ul. Miechowity 6
		12:45-13:30	Czytanie bajek w przedszkolu-wolontariat	ul. Miechowity 6
KAWIARENKA „DLA SENIORA” czynna codziennie od 10-14				
WYCIEZKI; WYJŚCIA; SPOTKANIA; IMPREZY INTEGRACYJNE				
1	Spotkania integracyjne	Styczeń 2018 (wtorki)	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4. Opiekun: Anna Kalinowska	
2	Spotkanie integracyjne	16 styczeń 2018 (wtorek godz. 17)	Bal maskowy - Klub B4 Opiekun: Anna Kalinowska	
3	Spotkanie integracyjne	25 styczeń 2018 (czwartek) godz. 11	Spotkanie z Radnym Łukaszem Gibałą „Kraków. Nowa Energia” Opiekun: Anna Kalinowska	
3		29 styczeń 2018 (pon.godz.16)	Spotkanie integracyjne - podsumowanie 2017 roku 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