

Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: casmiechowity@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 9.00 -13.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 9.00 -13.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 8.00 -12.00 |

OBOWIĄZUJE OD 13.06.2018r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2018

| dzień | godzina od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|------------------|--|------------------|
| poniedziałek | 10.00-13.00 | Kurs kulinarny 11,18.06 | ul. Miechowity 6 |
| | 12.00-12.45 | Aqua aerobik | ul. Ludwinowska |
| | 9.00-13.00 | Kawiarenka dla seniora | ul. Miechowity 6 |
| wtorek | 10.00-11.00 | Nordic walking (zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6) | ul. Miechowity 6 |
| | 11.00-12.00 | Kawiarenka dla seniora | ul. Miechowity 6 |
| | 12.00-14.00 | Hortiterapia | ul. Miechowity 6 |

| | | | |
|----------|-------------|-----------------------------|------------------|
| środa | 10.00-11.00 | Florystyka | ul. Miechowity 6 |
| | 11.00-13.00 | Fashion senior retro szyk | ul. Miechowity 6 |
| | 11.00-11.45 | Pilates 6.06, 13.06,27.06 | ul. Miechowity 6 |
| czwartek | 8.30-9.15 | Qi gong | ul. Miechowity 6 |
| | 9.15-10.15 | Taniec w kręgu | ul. Miechowity 6 |
| | 10.15-11.15 | Spotkanie integracyjne | ul. Miechowity 6 |
| | 15.30-17.00 | Język niemiecki 07,14,21.06 | ul. Miechowity 6 |
| piątek | 10.00-10.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | ul. Ludwinowska |
| | 11.45-12.30 | Aqua aerobik | ul. Ludwinowska |
| | 11.30-12.15 | Pilates 08.06, 15.06,29.06 | ul. Miechowity 6 |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2018:

| data | Godzina od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------|-------------------|--|--|
| Wtorki/ czerwiec | 17.00 | Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4 | Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: Anna Kalinowska |
| 08.06.2018 (piątek) | godz. 18.30 | Wyjście do Opery „Król Roger” | ul. Lubicz 48 Opiekun: Anna Kalinowska |
| poniedziałki, piątki | godz. 12.45-13.30 | Czytanie bajek w przedszkolu | Opiekun: Anna Kalinowska |
| 4-6.06.2018 | | Wycieczka do Doliny Kłodzkiej | Opiekun: Anna Kalinowska |
| 7-9.06.2018 | | Senioralia | Opiekun: Anna Kalinowska |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Na prośby seniorów, związane z wyjazdami na przedłużony weekend, zajęcia w piątek 1 czerwca są odwołane.

Zajęcia pilatesu odbędą się w dniach 13,15,27 i 29.06.