



## 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 5 lipca 2018

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-14.00	Hortiterapia - zajęcia w ogrodzie	ul. Grochowska 24
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	10.00-11.00	Nordic walking ( <b>zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6</b> )	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
środa	10.00-13.00	Florystyka 4.07.	ul. Miechowity 6
	10.00-14.00	Wspólne wyjścia (kino, muzeum, spacer po krakowskich parkach) 11,18,25.07	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

czwartek	8.30-9.15	Qi gong	ul. Miechowity 6
	9.15-10.15	Taniec w kręgu 19,26.07	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych 05.07	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska
	11.45-12.30	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	8.00-12.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
05.07.2018	Od godz. 14	Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych	Mały Rynek
08.07.2018	Godz. 18	Koncert Salonowej Orkiestry Wiedeńskiej	Dworek Białooprądnicki

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**