

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

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-12.00	Hortiterapia 06,13.08	ul. Miechowity 6
	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
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
środa	11.00-13.00	Zajęcia komputerowe we własnym zakresie	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	ul. Miechowity 6
	11-13.00	Zajęcia komputerowe we własnym zakresie	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 - sierpień 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
środa		Wspólne wyjścia (kino, muzeum, spacer po krakowskich parkach)	
czwartki	11-13	Wyjścia na bulodrom	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.