

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 14.08.2018r.

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.

UWAGA:

NA PROŚBĘ SENIORÓW, W DNIACH 16-17 SIERPNIĄ WSZYSTKIE ZAJĘCIA CAS MIECHOWITY SĄ ODWOŁANE, Z UWAGI NA RODZINNE WYJAZDY W CZASIE PRZEDŁUŻONEGO WEEKENDU.