



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	9.00 -13.00

Obowiązuje od 12.10.2018r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Qi gong	ul. Miechowity
	10-10.45	Zdrowy aktywny senior	ul. Miechowity
	12.00-12.45	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	10.30-13.30	Kurs kulinarny 9,23.10	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	9.00-13.00	Fashion senior retro szyk 3.10/ Florystyka 10,17,24,31.10	ul. Miechowity 6
	11.30-11.15	Nordic walking (3 października zajęcia odwołane)	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne 25.10	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki	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
	11.30-12.15	Nordic walking	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ wrzesień	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
Wtorki	10.00-11.00	Nordic walking (zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6)	ul. Miechowity 6
26.10.2018	19.00	Spektakl „Jezioro łabędzie”	ICE Congress Centre
27.10.2018	18.00	Spektakl „Powróćmy do tamtych lat”	Teatr Variete

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA: w dniach 15 i 22 października zajęcia qi gong są odwołane.