



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

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Qi gong 3,10,17.12	ul. Miechowity 6
	10-10.45	Zdrowy aktywny senior 3,10,17.12	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Nordic walking 3,10.12/ Zdrowy aktywny senior 17.12	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	10.30-13.30	Kurs kulinarny 04 (3h),11.12(2h)	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
środa	10.00-13.00	Florystyka 05,12,19.12	ul. Miechowity 6
	11.30-13.00	Nordic walking 5,12,19.12	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

czwartek	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne 13.12	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.30-13.00	Nordic walking 7,14,21.12	ul. Miechowity 6
	10.00-10.45	Zdrowy aktywny senior 7,14,21.12	ul. Ludwinowska
	11.45-12.30	Zdrowy aktywny senior 7,14.12	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ 04,18.12	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
Poniedziałek 10.12	17.00-20.00	Spotkanie mikołajkowo-święteczne w Centrum Obywatelskim	ul. Reymonta
01,08,14, 21.12	10.00-13.00	Kurs dietetyczny w ramach projektu: "Działajmy razem"	ul. Miechowity 6 Pracownia kulinarna
Środa 19.12	12.00-13.300	Spotkanie wigilijne.	ul. Miechowity 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.