



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 – styczeń 2019

Obowiązuje od 16.01.2019r.

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Qi gong 14,21,28.01	ul. Miechowity 6
	10.00-11.10	Taniec w kręgu 14,21,28.01	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Basen-aqua aerobic 14,21,28.01	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora/rekrutacja na 2019r.	ul. Miechowity 6
wtorek	10.30-13.30	Kurs kulinarny 29.01	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora/rekrutacja na 2019 r.	ul. Miechowity 6

środa	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja 16,23,30.01	ul. Miechowity 6
	11.00-12.00	Kurs plastyczny 16,23,30.01	ul. Miechowity 6
	11.30-12.45	Pilates 30.01	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora/rekrutacja na 2019r.	ul. Miechowity 6
czwartek	11.30-12.30	Gimnastyka rehabilitacyjna 17,24,31.01	ul. Miechowity 6
	13.00-14.00	Trening pamięci 17,31.01	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki 31.01	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora/rekrutacja na 2019r.	ul. Miechowity 6
piątek	11.45-12.30	Basen – aqua aerobik 18,25.01	ul. Ludwinowska
		Kawiarenka dla seniora/rekrutacja na 2019r.	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2019:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 09.01	11.00-15.00	Symposium „Jak pomóc pacjentowi w chorobie nowotworowej”	Kraków ul. Garncarska 11
Niedziela 13.01	12.00-21.00	Wolontariusze w Sztapie WOŚP	Hotel Kazimierz
Wtorki/ 15, 29.01	17.30	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
Poniedziałek 28.01	11.15	Spotkanie z Policją - bezpieczeństwo seniora na drodze.	ul. Miechowity 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.