



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 – marzec 2019

Obowiązuje od 5.03.2019r.

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.20-11.05	Taniec w kręgu	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Basen-aqua aerobic	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	8.30-11.30	Kurs kulinarny 5,12,26.03	ul. Miechowity 6
	11.30-13.30	Język angielski	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja	ul. Miechowity 6
	11.00-12.00	Kurs plastyczny	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Pilates 13,20.03	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	10.30-11.15	Qi gong 1,15,22,29.03	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	ul. Miechowity 6
	13.00-14.00	Trening pamięci	ul. Miechowity 6
	15.30-17.30	Język niemiecki	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.30-12.15	Pilates 15,22,29.03	ul. Miechowity 6
	11.45-12.30	Basen – aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w marcu 2019:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 05.03	17.00-20.00	Babski Comber - spotkanie w Klubie B4	ul. Bracka 4
Wtorki 12,19,26.03	18.00	Spotkania taneczne w Klubie B4	ul. Bracka 4
Piątek 22.03.	Cały dzień	Wycieczka do Sandomierza	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Uwaga: w dniach 6 i 8 marca zajęcia pilatesu są odwołane z powodu choroby instruktora.