



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto: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 – kwiecień 2019

**Obowiązuje od 15.04.2019r.**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Zajęcia szkoleniowe dla wolontariuszy 8,29	ul. Miechowity 6
	09.45-11.15	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 2,9	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 10,17,24	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	10.30-11.15	Qi gong	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 11,18,25	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.30-12.15	Pilates 5,12,26	ul. Miechowity 6
	11.45-12.30	Basen – aqua aerobik	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2019:

data	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 17.04	09.30-12.00 12.30-14.00	Szafing Spotkanie świąteczne - „Jajeczko”	ul. Miechowity 6
Wtorki	18.00	Spotkania taneczne w Klubie B4	ul. Bracka 4
Piątek 26.04	10.15-11.15	Dla zdrowia i urody - spotkanie z dietetykiem	ul. Miechowity 6
Wtorki	10.00 - 11.00	Nordic Walking- dla chętnych przy dobrych warunkach pogodowych	ul. Miechowity 6
Środa 24.04	07.00-18.00	Wycieczka do Koniakowa	Beskid Śląski

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**UWAGA: w dniu 19.04.2019 (Wielki Piątek) zajęcia w szkole przy ul. Miechowity 6, nie odbędą się - szkoła będzie zamknięta.**