

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 – maj 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Szkolenie wolontariuszy	ul. Miechowity 6
	10.00-11.30	Taniec w kręgu 20; 27	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Aqua - aerobic	ul. Ludwinowska 11
Wtorek	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
	8.30-11.30	Kurs kulinarny 14; 21; 28	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 22; 29	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
Czwartek	10.30-11.15	Qi gong 16; 23; 30	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Gimnastyka rehabilit. 16; 23; 30	ul. Miechowity 6
	13.00-14.00	Trening pamięci 16; 23; 30	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	ul. Miechowity 6
	11.45-12.30	Aqua- aerobik	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w maju 2019:

data	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
16 czwartek	10.30 – 14.30	Majówka w otoczeniu Willi Decjusza	Willa Decjusza
13 poniedziałek	7.00 – 18.00	Wycieczka „Morskie Oko”	Zbiorka parking Powiśle
14 wtorek	7.00 – 18.00	Wyjazd do ogrodów (Goczałkowice)	Zbiorka parking Powiśle
17 piątek	14.30 – 17.30	Filmowa kawiarenka	ul. Grochowska 24

Wtorki	10.00 - 11.00	Nordic Walking- dla chętnych przy dobrych warunkach pogodowych	ul. Miechowity 6
28 wtorek	13.00 – 15.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem Żydowski Kazimierz	Kraków Stara Synagoga ul. Szeroka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA: w dniach od 06 do 10 maja -2019 (egzamininy maturalne - zajęcia ruchowe w szkolnej sali gimnastycznej przy ul. Miechowity 6, nie odbędą się - szkoła będzie zamknięta. Zajęcia językowe będą prowadzone w siedzibie CAS-u)