



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

Obowiązuje od 17 czerwca 2019 Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne – szkolenie wolontariuszy 3,10,17,24	ul. Miechowity 6
	9:45 – 11:15	Taniec w kręgu 3; 10; 17,24	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	8.30 - 11.30	Kurs kulinarny 4	ul. Miechowity 6
	9.00 – 11.00	Rękodzieło 18; 25	
	11.30 - 13.30	Język angielski 4, 11	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 5; 12; 19	ul. Miechowity 6
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 5; 12; 19	ul. Miechowity 6
	11.30 - 12.15	Pilates 5; 12	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	10.30 - 11.15	Qi gong 6; 13; 27	ul. Miechowity 6
	11.30 - 12.15	Gimnastyka rehabilitacyjna 6; 13; 27	ul. Miechowity 6
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 6; 13; 27	ul. Miechowity 6
	15.30 - 17.30	Język niemiecki 6	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.30-12.15	Pilates 7; 14	Ul.Miechowity 6
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 7; 14; 28	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2019:

data	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
2 VI 2019 niedziela	17:50-18:50	Pochód Tradycji	Rynek Główny
4 VI 2019 wtorek	18:00	Ogrody baroku – wykład z cyklu Ogrody średniowiecza, renesansu i baroku. Prowadzenie dr Zofia Malinowska	Dom Józefa Mehoffera – Oddział Muzeum Narodowego w Krakowie Kraków, ul. Krupnicza 26
5 VI 2019 środa		Turniej Boule	DPS; ul.Kluzeka 6
6 VI 2019 czwartek	18:00	W zielonych ogrodach rozkwita nadzieja... – Koncert piosenek autorskich. Autor i wykonawca Andrzej Mróz	Ogród Botaniczny UJ Kraków, ul. Kopernika 27
7 VI 2019 piątek	7.00-19.00	Spyw Dunajcem	Zbiórka Parking Powiśle

Wtorki	10.00 - 11.00	Nordic Walking- dla chętnych przy dobrych warunkach pogodowych	ul. Miechowity 6
15 VI 2019 sobota	17:00	..”Gdzie się podziały tamte prywatki”.. potańcówka senioralna	Pl. Szczepański
18 VI 2019 wtorek	11.00 – 13.00	Szkolenia wolontariuszy - wymiana doświadczeń	ul. Miechowity 6
25 VI 2019 wtorek	7.00 – 19.00	Wycieczka Ogrody sensoryczne w Muszynie	Zbiorka parking Powiśle
28 VI 2019 piątek	14.00 – 16.00	Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem: Kazimierz Katolicki	Zbiorka przy kościele Bożego Ciała ul. Bożego Ciała

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy