



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 24 lipca 2019

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne – szkolenie wolontariuszy 8; 15; 22;29	ul. Miechowity 6
	9.00 – 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 8,15,22,29	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	9.00 – 11.00	Rękodzieło 2,9,16,23,30	ul. Miechowity 6
	11.00 – 12.30	Taniec w kręgu 2,9,16,23	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 10,17,24,31	ul. Miechowity 6
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 10,17,24,31	ul. Miechowity 6
	13.00-13.45	Basen: aqua – aerobik 24	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

czwartek	10.30 - 11.15	Qi gong 4,11,18,25	ul. Miechowity 6
	11.30 - 12.15	Gimnastyka rehabilitacyjna 4	ul. Miechowity 6
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 4, 11	ul. Miechowity 6
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 5,12,19	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3(środa)	9.45-14.00	Mollky	Kluzeka 6
9 (wtorek)	15.00	Spotkanie integracyjne	Ul. Grodzka 15 restauracja Wiśniowy Sad
8 (poniedziałek)	14.30	Aktywny Obywatel- UMK	UMK, ul. Dekerta 24, dojazd tramwajami nr 9,50,78, przystanek Klimeckiego
12 (piątek)	9.00-16.30	Żywa woda- Skały Gaudynowskie	Wyjazd do źródła wody triasowej w Brodłach
26 (piątek)	7.00-19.00	Wycieczka do Lanckorony, Kalwarii Zebrzydowskiej i Wadowic	Zbiórka parking Powiśle
15 (poniedziałek)	7.00-19.00	Klub miłośników (PWG) Pieszch Wycieczek Górskich zaprasza na wycieczkę do Rabki- Bacówka Maciejowa	Zbiórka MDA (Małopolski Dworzec Autobusowy) ul.Bosacka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy