



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 1 września 2019

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Śniadanie u Miechowity 2, 9, 16, 23, 30	Wolontariat
	9.00 – 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 2,9,16,23,30	Sala gimnastyczna 2 i 9/wolontariat
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 2,9,16,23,30	ul. Ludwinowska 11 (Basen dodatkowy) 16,23,30 (wolontariat)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
wtorek	9.00 – 12.00	Rękodzieło 17,24	CAS
	12.00-14.00	Język angielski 3,10,17,24	Sala lekcyjna
	8.30-11.30	Kurs kulinarny 17, 30	Szkolna kuchnia
	11.30-12.15	Pilates 17. 30	Sala gimnastyczna
	15.30-17.30	Kurs języka niemieckiego 30	Sala lekcyjna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 4,11,18,25	4 i 11/ wolontariat
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 4,11,18,25	4 i 11/wolontariat
	11.30-12.15	Pilates 4,11,18,25	Sala gimnastyczna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	10.30 - 11.15	Qigong 5, 12,26	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 5,12,19,26	Sala gimnastyczna
	15.30-17.30	Kurs języka niemieckiego 5,12,19,26	Sala lekcyjna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 6,13,20,27	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	11.30-12.15	Pilates 6,13,20,27	Sala gimnastyczna
	10.30 - 11.15	Qi gong 27	Sala gimnastyczna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9/poniedziałek/	12.00-13.00	Spotkanie z autorskie	
24/wtorek/	9.00 -13.00	Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich [KMPWG] dla aktywnych uczestników	Kontakt w sprawie zbiórki : Joanna Tel. 505-647-495
17-18/wtorek-środa/	11.00-12.00	V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	
18-20 /środa-czwartek-piątek/	Zgodnie z ogłoszeniem	VI Międzynarodowe Senioralia	
16/poniedziałek/	12.00-13.00	Eco-Edukacja: Biznes wobec zagrożeń zmianami klimatu. (obecne systemy oceny, rankingi, co jest dywestycja i dekarbonizacja, i co to wszystko oznacza dla polskich firm)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy