



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 18 września 2019 Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 9,16,23,30	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 16,23,30	Sala gimnastyczna
	10.00 – 13.00	Śniadanie u Miechowity 2,9,16, 23,30	CAS
	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
	12.30-14.30	Język angielski 17, 24	CAS

	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 18,25	CAS
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 18,25	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	9.00 – 9.45	Qigong 12,26	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 5,12,19,26	Na boisku zewnętrznym Prosimy o odpowiednie sportowe obuwie
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 5,12,19,26	Sala lekcyjna 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 6,13,20,27	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	8.00 – 8.45	Taniec w kręgu 6,13,20,27	Sala gimnastyczna
	8.45 – 9.30	Pilates 6,13,20,27	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	Zbigniew Więcek - 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)	

24/wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania	Klub B4; Bracka4
24-25-26/wtorek- środa-czwartek	Wyjazd 5.00	Wycieczka do Pragi	Wyjazd –parking Powiśle
27/piątek	8.00-18.00	Wycieczka do Ojcowa	wyjazd parking Powiśle Zbiórka 7:45

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy