



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 25 października 2019

Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 7,14,21,28	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 14,21,28	Sala gimnastyczna
	10.00 – 13.00	Śniadanie u Miechowity 7,14,21,28	CAS /wolontariat/
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 7,14	ul. Ludwinowska 11 (21,28 Basen dodatkowy) (wolontariat)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
wtorek	10.00 – 12.00	Kurs kulinarny 1	CAS
	9.00 - 12.00	Kurs kulinarny 8,15	

	11.15-13.15	Język angielski 1,8,15,22,29	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 2,9,16,23,30	CAS
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 2,9,16,23,30	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	8.00-8.45	Qigong 3,10,17,24,31	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 3,10,17,24,31	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 3,10,17,24,31	Sala lekcyjna
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 3,10,17,24,31	Sala lekcyjna 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 4,11,18,25	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	8.30 – 9.15	Pilates 4,11,18,25	Sala gimnastyczna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

Zajęcia dodatkowe – Październik 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21/poniedziałek/	10.30-12.00	spotkanie z dietetykiem	CAS
Drugi wtorek m-ca	9.00 -13.00	Klub Miłośników Pieszych Wycieczek Górskich [KMPWG] dla aktywnych uczestników	Kontakt w sprawie zbiórki : Joanna Tel. 505-647-495
15/wtorek/	07.00-19.00	Wycieczka do Kopalni węgla kamiennego	Wyjazd –parking Powiśle godz.7.00
Każdy wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania	Klub B4; Bracka4
22 października /piątek/	8.00-19.00	Miód Natury Cud	wyjazd - parking Powiśle godz.8.00
27 października	10.00-17.00	Klimakterium 2	Kino Kijów
27 października (niedziela)	18.00-20.00	Gala Grechuta Festival Kraków 2019	ICE Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

