



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 6 listopada 2019

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 4,18,25	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 4,18,25	Sala gimnastyczna
	10.00 – 13.00	Śniadanie u Miechowity 4,18,25,	CAS /wolontariat/
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 4,	ul. Ludwinowska 11 (Basen dodatkowy) (18,25-wolontariat)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
wtorek	9.00 - 12.00	Kurs kulinarny 5,26	CAS
	11.15-13.15	Język angielski 5,12,19,26	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

	17.00-20.00	Taniec w kręgu 5,12,19,26	Bracka4
środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 6,13,20,27	CAS
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 6,13,20,27	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	8.00-8.45	Qigong 7,14,21,28,	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 7,14,21,28,	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 7,14,21,28	Sala lekcyjna
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 7,14,21,28,	Sala lekcyjna 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 8,15,22,29	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	8.30 – 9.15	Pilates 15,22,29	Sala gimnastyczna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

Zajęcia dodatkowe – listopad 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4 listopada /poniedziałek/	16.00	Jezioro Łabędzie	ICE
W zależności od pogody do uzgodnienia	9.00 -13.00	Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich [KMPWG] dla aktywnych uczestników	Kontakt w sprawie zbiórki : Joanna Tel. 505-647-495
15 listopada /piątek/	07.00-19.00	Wycieczka do Białki na termy BANIA	Wyjazd –parking Powiśle godz.7.00
Każdy wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania integracyjne	Klub B4; Bracka4
Każda środa	12.00-16.00	Reprezentacyjne Komnaty Królewskie, Skarbiec Koronny i Zbrojownia, Wawel Zaginiony, Porcelana miśnieńska w zbiorach Zamku Królewskiego na Wawelu	Zamek Królewski WAWEL

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy