



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 grudnia 2019

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 2	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 9	Sala gimnastyczna
	10.00 – 13.00	Śniadanie u Miechowity 2,9,16,23,30	CAS /wolontariat/
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik (2,9,16,23,30 –wolontariat)	ul. Ludwinowska 11 (Basen dodatkowy) (2,9,16,23,30 - wolontariat)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
wtorek	11.15-12.15	Język angielski 3	CAS

	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – czytamy i odpowiadamy na listy „Bratniej Duszy”	CAS
	16.00-16.45	Taniec w kręgu 17	AVANGARDA Zyblikiewicza 1
środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 4,11,18	CAS
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 4,11,18	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	8.00-8.45	Qigong 5,12,19	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 5,12,19	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00 13.00-15.00	Trening pamięci 5, Trening pamięci 12, 19 (po 2 godziny)	Sala gimnastyczna
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 6	Sala lekcyjna 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne	CAS
piątek	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 6,13,20	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	8.30 – 9.15	Pilates 6,13	Sala gimnastyczna
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – opracowujemy wycieczki KMPWG	CAS

Zajęcia dodatkowe – grudnia 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02 grudnia 2019 /poniedziałek/	19.00	Spotkanie im.Prof. J. Strzembosz „, Życie dla tańca”	Krakowski Teatr Variete
5 grudnia (czwartek)	12.00 zaproszenia	Koncert dla Seniorów Krakowa, Gala Miejsca Przyjazne Seniorom	ICE
10 grudnia /wtorek/	08.00-19.00	Wycieczka do Tarnowa	Dworzec PKP Kraków Główny 7.00

12 grudnia /czwartek/	8:00-8:45	Trening relaksacji	Wolontariat- zajęcia ze studentami UJ kier. Psychologia Stosowana
	11:00-12:30	Muzykoterapia i spotkanie z grammi	
	13:00-14:00	Trening pamięci	
13 grudnia /piątek/	8:30-9:15	Jak ruch wpływa na mózg?	Wolontariat -zajęcia ze studentami UJ kier. Psychologia Stosowana
	11:45-12:30	Basen dla chętnych / Psychologia snu, czyli jak się dobrze wyspać?	
17 grudnia 2019	zapisy	Mikołajowo-świąteczne spotkanie integracyjne	AVANGARDA Zyblikiewicza 1
27 grudnia (piątek)	10.00 -12.00	Klub Miłośników Pieszch Wycieczek Górskich [KMPWG] dla aktywnych uczestników Wycieczka Wawel Katedra	Spotkanie z przewodnikiem (p.Bożena) przed Katedrą.(wymagana legitymacja emeryta)
30 grudnia /poniedziałek/	9.00-13.00	Kino pod Baranami	Kino pod Baranami
Każdy wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania integracyjne 3,10,17	Klub B4; Bracka4

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy