



### 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 9 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 9,16	Sala gimnastyczna
	10.00 – 13.00	Śniadanie u Miechowity 2,9,16,23,30	CAS /wolontariat/
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik (2, 23,30 –wolontariat)	ul. Ludwinowska 11 ( Basen dodatkowy) (2,23,30 -wolontariat)
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 9,16	ul. Ludwinowska 11
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS
wtorek	11.15-12.15	Język angielski 3	CAS

	<b>9.00 - 13.00</b>	Kawiarenka dla seniora – czytamy i odpowiadamy na listy „Bratniej Duszy”	CAS
	<b>16.00-16.45</b>	Taniec w kręgu 17	AVANGARDA Zyblikiewicza 1
środa	<b>10.00 - 11.00</b>	Wizerunek i autoprezentacja <b>4,11,18</b>	<b>CAS</b>
	<b>11.00 - 12.00</b>	Kurs plastyczny <b>4,11,18</b>	<b>CAS</b>
	<b>9.00 - 13.00</b>	Kawiarenka dla seniora	CAS
czwartek	<b>8.00-8.45</b>	Qigong <b>5,12,19</b>	Sala gimnastyczna
	<b>9.00 – 10.30</b>	Taniec w kręgu <b>5,12,19</b>	Sala gimnastyczna
	<b>13.00 - 14.00</b>	Trening pamięci <b>5, 19</b>	Sala gimnastyczna
	<b>13.00-15.00</b>	Trening pamięci <b>12</b>	
	<b>15.00-17.00</b>	Kurs języka niemieckiego <b>6</b>	Sala lekcyjna 304
	<b>9.00 - 13.00</b>	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne	CAS
piątek	<b>11.45 - 12.30</b>	Basen: aqua – aerobik <b>6,13</b>	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	<b>8.30 – 9.15</b>	Pilates <b>6</b>	Sala gimnastyczna
	<b>9.00 - 13.00</b>	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 11:00-12:30 13:00-14:00	Trening relaksacji Muzykoterapia i spotkanie z gram Trening pamięci	Wolontariat- zajęcia ze studentami UJ kier. Psychologia Stosowana
13 grudnia /piątek/	8:30-9:15 11:45-12:30	Jak ruch wpływa na mózg? Basen dla chętnych / Psychologia snu, czyli jak się dobrze wyspać?	Wolontariat -zajęcia ze studentami UJ kier. Psychologia Stosowana
17 grudnia 2019	zapisy	Mikołajowo-świąteczne spotkanie integracyjne	AVANGARDA Zyblikiewicza 1
27 grudnia (piątek)	10.00 -12.00	<b>Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich [KMPWG]</b> 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 <b>3,10,17</b>	Klub B4; Bracka4

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**