



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:

<b>poniedziałek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>środa</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>piątek</b>	<b>9.00 -13.00</b>

**Obowiązuje od 07 stycznia 2020**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates <b>13, 20,27</b>	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <b>13,20,27</b>	Sala gimnastyczna
	10.00 – 12.00	Warsztaty dla wolontariuszy <b>13, 27</b>	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora - Śniadanie u Miechowity <b>13,20,27</b>	CAS /wolontariat/
Wtorek	11.15-12.15	Język angielski <b>7,14,21,28</b>	CAS
	9.00-11.00	Kurs kulinarny <b>14</b>	CAS
	9.00-11.00	Rękodzieło <b>28</b>	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – czytamy i odpowiadamy na listy „Bratniej Duszy”	CAS

Środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja <b>8,15,22,29</b>	<b>CAS</b>
	11.00 - 13.00	Kurs plastyczny <b>8,15,22,29</b>	<b>CAS</b>
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – rozgrywki brydżowe i gier planszowych	CAS
Czwartek	8.00-8.45	Qigong <b>9,16,23,30</b>	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu <b>9,16,23</b>	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci <b>9,16,23</b>	Sala 102
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego <b>9,16,23,30</b>	Sala 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne	CAS
Piątek	8.30 – 9.15	Pilates <b>10,17,24,31</b>	Sala gimnastyczna
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik <b>10,17,24,31</b>	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – opracowujemy wycieczki KMPWG	CAS

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3-01-2020 /piątek/	10.45-13.00	„Szopki w Celestacie- pokonkursowa wystawa” wycieczka z przewodnikiem	Spotkanie z przewodnikiem o godz.10.45 ul.Lubicz 16
12-01-2020 /niedziela/	9.00 -17.00	28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	Hotel Ibis
Każdy wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania integracyjne	Klub B4; Bracka4
Każda środa	10.00 -12.00	Klub Miłośników Pieszych Wycieczek Górskich [KMPWG]	CAS
31/01/2020	8.00-21.00	Kulig dla Seniora	Wyjazd do Białki Tatrzańskiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy