



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 20 luty 2020**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2020**

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 10,17,24	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 3,10,17,24	Sala gimnastyczna
	10.00 – 12.00	Warsztaty dla wolontariuszy 10,17,24	CAS
	12.30 – 13.15	Basen: aqua – aerobik 3,10,17,24	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora - Śniadanie u Miechowity 3,10,17,24	CAS /wolontariat/
Wtorek	11.15-13.15	Język angielski 4,11,18,25	Sala lekcyjna
	9.00-13.00	Kurs kulinarny 11	CAS
	9.00-11.00	Rękodzieło 25	CAS

	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – piszemy wspomnienia, czytamy i odpowiadamy na listy „Bratniej Duszy” 4,11,18,25	CAS
Środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 5,12,19,26	CAS
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 5,12,19,26	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – rozgrywki brydżowe i gier planszowych 5,12,19,26	CAS
Czwartek	8.00-8.45	Qigong 6,13,20,27	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 6,13,20,27	Sala gimnastyczna
	12.00 - 14.00	Trening pamięci 6, 20	Sala 105
	13.00-15.00	Kurs języka niemieckiego 6	Sala 304
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 13,20,27	Sala 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne 6,13,20,27	CAS
Piątek	8.30 – 9.15	Pilates 14,21,28	Sala gimnastyczna
	9.00-13.00	Kurs kulinarny 21	Pracownia nr 02
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 7,14,21,28	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – opracowujemy wycieczki (KMPWG) Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich	CAS

### Zajęcia dodatkowe – luty 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 luty 2020 (niedziela)	16.30	Z cyklu Bilet do Kultury „Prawda.... o zdradzie”	Teatr Bagatela Ul.Karmelicka 6
6 luty 2020 (czwartek)	16.00	Z cyklu Bilet do Kultury „Najdroższy”	Teatr Bagatela Ul.Karmelicka 6

8 luty 2020 (sobota)	18.30	Z cyklu Bilet do Kultury Vanda - A. Dvorak	Łażnia Nowa –Duża Sala, os.Szkolne 25
8 luty 2020(sobota)	19.15	Z cyklu Bilet do Kultury „Żyd" z Wesela. Wycieczka krajoznawcza"	Scena na ul. Sarego 7
9 luty 2020 (niedziela)	16.00	Z cyklu Bilet do Kultury „Testosteron"	Teatr Bagatela Ul.Karmelicka 6
10 luty 2020 (poniedziałek)	11.00	Spotkanie z Policją nt. Bezpieczny Senior	CAS
12 luty 2020(środa)	9.00-14.00	(KMPWG) Wycieczka do Doliny Będkowskiej	Autobus 278 z Bronowic Małych, odjazd 9.13; kontakt Joanna tel. 505 647 495
25 luty 2020 (wtorek)	17.00-22.00	Babski Comber – ostatki spotkanie integracyjne	Ilość miejsc ograniczona, zaproszenia do odbioru u koordynatora Klub B4; Bracka4
25 luty 2020 (wtorek)	15.00-17.30	<b>Kino dla seniora: KONCERT URODZINOWY ANDRE RIEU</b>	Bilety do odbioru u koordynatora Kino Kijów
28 luty 2020 (piątek)	7.00-19.00	Wycieczka do Zamku MOSZNA i Zamku TARNOWICE STARE	Zgłoszenia przez formularz Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

**UWAGA ! W dniach od 27 stycznia do 7 lutego 2020 są ferie szkolne i szkoła wraz z przylegającym terenem będzie zamknięta po godz. 15.30 Popołudniowe zajęcia z języka niemieckiego, w dniu 6 lutego odbędą się w godzinach od 13 do 15.**