



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 12 marca 2020

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 9,16,23,30	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 9,16,23,30	Sala gimnastyczna
	12.30 – 13.15	Basen: aqua – aerobik 2,9,16,23,30	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora - Śniadanie u Miechowity 2,9,16,23,30	CAS /wolontariat/
Wtorek	11.15-13.15	Język angielski 3,10,17,31	Sala lekcyjna
	9.00-11.00	Rękodzieło 24	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora 3,10,17,24,31	CAS
Środa	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny 4,11,18,25	CAS

	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – rozgrywki brydżowe i gier planszowych 5,12,19,26	CAS
Czwartek	8.00-8.45	Qigong 12,19,26	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 5,12,19,26	Sala gimnastyczna
	12.00 - 14.00	Trening pamięci 5,19	Sala 105
	13.00-15.00	Kurs języka niemieckiego 5,12,19,26	Sala 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne 5,12,19,26	CAS
Piątek	8.30 – 9.15	Pilates 6,13,20,27	Sala gimnastyczna
	9.00-13.00	Kurs kulinarny 6,20	Pracownia nr 02
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 6,13,20,27	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – opracowujemy wycieczki (KMPWG) Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich	CAS

Zajęcia dodatkowe – marzec 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.03.20 (środa)	19.30	Z cyklu Bilet do Kultury ICE Classic Orchestra	ICE
11.03.20 (środa)	16.00	(KMPWG) Wycieczka- Dolina Kobylańska i Bolechowicka	Zbiórka 11.03.2020 godz.9.00 na pętli Bronowice Małe. Odjazd autobusu 278 o godz. 9.13.
20.03.2020(piątek)	7.00-19.00	Wycieczka do Niecki Nidziańskiej nad środkową i dolną Nidą.	Zgłoszenia przez formularz Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00
27.03.2020(piątek)	7.00-19.00	Wycieczka do Solca i Buska Zdrój	Zgłoszenia przez formularz Wyjazd–parking Powiśle godz.7.00
wtorki	18.00-21.00	Integracyjne Spotkania klubowe	PUB B4, ul. Bracka 4

Na wszystkie zajęcia obowiązują