



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity
 adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie
kontakt – tel. 603-359-864
 e-mail: casmiechowity@gmail.com
<https://www.facebook.com/casmiechowity>

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostały zawieszane do odwołania

Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>
 Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 jesteśmy do Państwa dyspozycji i udzielania wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie

Obowiązuje od 4 maja 2020

Harmonogram zajęć stałych online – maj 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Link do formularza
Poniedziałek 4,11,18,25	9.00-9.45	Pilates (1h)	https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6
	12.00–12.45	Qigong (1h)	https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6
	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five o'clock	https://forms.gle/56HfGnFP2bRaGYyw8
Wtorek 5,12,19,26	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h)	https://forms.gle/kyoUACgPabg5xoPH6
	13.00–14.10	Język angielski (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA
	15.00-16.10	Język niemiecki (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/MaKyS8ZoiLbHZLJ29
Środa 6,13,20,27	9.00-9.45	Qigong (1h)	https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6
	12.30–14.00	Taniec liniowy (2h)	https://forms.gle/NGxsiyELDtiqUSti9
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five o'clock	https://forms.gle/56HfGnFP2bRaGYyw8

Czwartek 7,14,21,28	12.00-13.10	Wizerunek i autoprezentacja (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/gVaFvsHU YteKc1cL8
	15.00-16.00	Język niemiecki (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/MaKyS8ZoiLbHZLJ29
	9.00-9.45	Pilates (1h)	https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6
Piątek 8,15,22,29	12.00-13.10	Trening pamięci (1h)2 wejścia 30'	https://forms.gle/Q2QwcDS hzvJw3n2x7
	14.00-15.10	Język angielski (1h) 2 wejścia 30'	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five o'clock	https://forms.gle/56HfGnFP 2bRaGYyw8

Uwaga

Prosimy o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy