



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity  
adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

**kontakt – tel. 603-359-864**

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto: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 20 maja 2020**

### Harmonogram zajęć stałych online – maj 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Link do formularza
Poniedziałek <b>4,11,18,25</b>	9.00-9.45	Pilates (1h)	<a href="https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6">https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6</a>
	12.00–12.45	Qigong (1h)	<a href="https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6">https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6</a>
	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7">https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7</a>
	17.00-17.40	Kawiarenka: Five o'clock	<a href="https://forms.gle/56HfGnFP2bRaGYyw8">https://forms.gle/56HfGnFP2bRaGYyw8</a>
Wtorek <b>5,12,19,26</b>	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h)	<a href="https://forms.gle/kyoUACgPabg5xoPH6">https://forms.gle/kyoUACgPabg5xoPH6</a>
	13.00–14.10	Język angielski (1h)2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA">https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA</a>
Środa <b>6,13,20,27</b>	9.00-9.45	Qigong (1h)	<a href="https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6">https://forms.gle/nEM9xs6M4RQb3Nqa6</a>
	12.30–14.00	Taniec liniowy (2h)	<a href="https://forms.gle/NGxsiyELDtiqUSti9">https://forms.gle/NGxsiyELDtiqUSti9</a>
Czwartek <b>7,14,21,28</b>	12.00-13.10	Wizerunek i autoprezentacja (1h)2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/qVaFvsHUYteKc1cL8">https://forms.gle/qVaFvsHUYteKc1cL8</a>

Piątek 8,15,22,29	9.00-9.45	Pilates (1h)	<a href="https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6">https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6</a>
	12.00-13.10	Trening pamięci (1h)2 wejścia 30'	<a href="https://forms.gle/Q2QwcDShezJw3n2x7">https://forms.gle/Q2QwcDShezJw3n2x7</a>
	14.00-15.10	Język angielski (1h) 2 wejścia 30'	<a href="https://forms.gle/hbeJhNkEmQ8hMiKWA">https://forms.gle/hbeJhNkEmQ8hMiKWA</a>

### 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