



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 24 lipca 2020

Harmonogram zajęć stałych online - lipiec 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Link do formularza
Poniedziałek 13,20,27	9.00-9.45	Pilates (1h)	https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6
6,13,20	12.00–12.45	Qigong (1h)	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
6,13,20,27	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7
6,13,20,27	18.00-19.00	Kawiarenka: Five o'clock	https://forms.gle/56HfGnFP2bRaGYyw8
Wtorek 7,21,28	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h)	https://forms.gle/kyoUACgPabg5xoPH6
7,14,21,28	13.00–14.10	Język angielski (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMikWA
Środa 1,8,15,22	9.00-9.45	Qigong (1h)	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
1,8,15,22	12.30–14.00	Taniec liniowy (2h)	https://forms.gle/NGxsiyELDtqiUSti9
Czwartek 2,9,16,23,30	12.00-13.10	Wizerunek i autoprezentacja (1h)2 wejścia po 30'	https://forms.gle/gVaFvsHUYteKc1cL8

Piątek 3,17,24,31	9.00-9.45	Pilates (1h)	https://forms.gle/Mvh2KK7u37KBoBJZ6
3,10,17,24,31	12.00-13.10	Trening pamięci (1h)2 wejścia 30'	https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7
3,10,17,31	14.00-15.10	Język angielski (1h) 2 wejścia 30'	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA
24	10.00-11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia 30'	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA

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