



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>

Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>  
**i stacjonarnie na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym.**

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z  
 wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPI/  
 view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing)

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do  
 Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

### Obowiązuje od 1 września 2020

#### Harmonogram zajęć stałych stacjonarnie i online- wrzesień 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	miejsce zajęć
<b>Poniedziałek</b> 7,14,21,28	9.30-11.00	Taniec w kręgu (2h)	online
7,14,21,28	10.00-11.00	Pilates (1h)	online
7,14,21,28	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) 2 wejścia po 30'	online
<b>Wtorek</b> 1,8,15,22,29	9.30-10.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h)	online
1,8,15,22,29	13.00–14.10	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30'	online
<b>Środa</b> 2,16,30	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h)	sala CAS
9,23	11.00-15.00	Kurs plastyczny (4h)	sala CAS

<b>Czwartek</b> 3,10	12.00–12.45	Qigong (1h)	online
17,24	11.00-14.00	Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem	Zbiórka pod Barbakanem godz.11:00
<b>Piątek</b> 4,11,18	11.30-13.00	Taniec w kręgu (2h)	boisko szkolne
4,11,18,25	14.00-16.00	Język niemiecki (2h)	sala CAS
4,11,	16.00-18.00	Rękodzieło (2h)	sala CAS
18,25	16.00-18.00	Rękodzieło (2h)	sala CAS (Wolontariat instruktora)

### Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPI/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing)

W przypadku ładnej pogody zajęcia ruchowe będą prowadzone na boisku szkolnym.

W przypadku zajęć online prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online, które prowadzone są przez aplikację <https://zoom.us/download>