



**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 od 2 września 2020 odbywają się online przez aplikację**  
**<https://zoom.us/download>**

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

[https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS\\_m4rUPl/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPl/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 01 października 2020**

**Harmonogram zajęć stałych - październik 2020**

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>5,12,19,26</b>	9.30-11.00	Taniec w kręgu (2h) - <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/dGuEclbFNV51DoM89">https://forms.gle/dGuEclbFNV51DoM89</a>
5,12,19,26	12.15-13.00	Basen-aqua aerobic- Ludwinowska 11 Uwaga! Proszę przynieść własne kłódki do szafek	<a href="https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7">https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7</a>
5,12,19	12.00-12.45	Pilates (1h) CAS - <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA">https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA</a>
12	17.00-18.30	Kawiarenka-Spotkanie integracyjne <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8">https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8</a>
5,19	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) <b>online</b> 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7">https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7</a>
<b>Wtorek</b> <b>6,13,20,27</b>	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7">https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7</a>
6,20,27	13.00–14.10	Język angielski (1h) 2 wejścia po	<a href="https://forms.gle/zTyeE5Ni">https://forms.gle/zTyeE5Ni</a>

		30' <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/ntFZVx2h7">ntFZVx2h7</a>
6,13,20,27	14.00-18.00	Kurs kulinarny (4h) <b>pracownia kulinarna</b>	<a href="https://forms.gle/REfNjnu2ekkCyhDu8">https://forms.gle/REfNjnu2ekkCyhDu8</a>
<b>Środa</b> <b>7,14,21,</b>	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8">https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8</a>
7,14,21,28	11.00-13.00	Kurs plastyczny (2h) <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7">https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7</a>
<b>Czwartek</b> <b>1,</b>	12.00-12.45	Qigong (1h) <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/BvmY9pM6hbxGrjfr5">https://forms.gle/BvmY9pM6hbxGrjfr5</a>
<b>8</b>	8.00-20.00	Wycieczka do <b>SZCZYRZYC</b> z przewodnikiem	<a href="https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA">https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA</a>
<b>22</b>	8.00-20.00	Wycieczka do <b>CIĘŻKOWIC</b> z przewodnikiem	<a href="https://forms.gle/D5wkkAZiqnrbnHzg8">https://forms.gle/D5wkkAZiqnrbnHzg8</a>
<b>29</b>	10.00-17.00	Wycieczka – <b>Park kulturowy NOWA HUTA</b> z przewodnikiem	<a href="https://forms.gle/UfgFXS66MHPKtB9E6">https://forms.gle/UfgFXS66MHPKtB9E6</a>
<b>Piątek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	12.30-13.15	Basen-aqua aerobic- Ludwinowska 11 Uwaga! Proszę przynieść własne kłódki do szafek	<a href="https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7">https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7</a>
16,23,30	10.00- 11.10	Język angielski (1h) 2 wejścia po30' <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7">https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7</a>
16	19.00-21.00	Wyjście do teatru- Groteska ul.Skarbowa 2	<a href="https://forms.gle/zTuHVh42z2CUXcv86">https://forms.gle/zTuHVh42z2CUXcv86</a>

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