



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>

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_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 06 października 2020

Harmonogram zajęć stałych - październik 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 5,12,19,26	9.30-11.00	Taniec w kręgu (2h) - online	https://forms.gle/dGuEcLbFNV51DoM89
5,12,19,26	12.15-13.00	Basen-aqua aerobic- Ludwinowska 11 Uwaga! Proszę przynieść własne kłódki do szafek	https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7
12	17.00-18.30	Kawiarenka-Spotkanie integracyjne online	https://forms.gle/dhx5zKFv5hcupAaM8
5,19	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) online 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/THDNUWPzatk8BaWz7
Wtorek 6,13,20,27	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	https://forms.gle/2LJCpsybQ9ntoz1y7
6,20,27	13.00–14.10	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7

Środa 7,14,21,	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) CAS	https://forms.gle/T1eSt8Z4kpSn7Xap8
7,14,21,28	11.00-13.00	Kurs plastyczny (2h) CAS	https://forms.gle/ki3BEmZWRLAPTJDE7
Czwartek 1,	12.00–12.45	Qigong (1h) online	https://forms.gle/BvmY9pM6hbxGrjfr5
8,15,22,29	13-13.45	Pilates –(1h) online	https://forms.gle/vDw7aab83DN11VMFA
8,15,22,29	15.00-19.00	Kurs kulinarny – pracownia kulinarna	https://forms.gle/REfNjnu2ekkCyhDu8
8	8.00-20.00	Wycieczka do SZCZYRZYC z przewodnikiem	https://forms.gle/wtdX8spBKZQcwJvPA
22	8.00-20.00	Wycieczka do CIĘŻKOWIC z przewodnikiem	https://forms.gle/D5wkkAzignrbnHzg8
29	10.00-17.00	Wycieczka – Park kulturowy NOWA HUTA z przewodnikiem	https://forms.gle/UfgFXS66MHPKtB9E6
Piątek 2,9,16,23,30	12.30-13.15	Basen-aqua aerobic- Ludwinowska 11 Uwaga! Proszę przynieść własne kłódki do szafek	https://forms.gle/NorjjT8DzKSYPUsk7
16,23,30	10.00- 11.10	Język angielski (1h) 2 wejścia po30' online	https://forms.gle/zTyeE5NintFZVx2h7
16	19.00-21.00	Wyjście do teatru- Groteska ul.Skarbowa 2	https://forms.gle/zTuHVh42z2CUXcv86

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

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