



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity  
adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie  
kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/casmiechowity>



Zajęcia od 4 stycznia 2021 odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

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 19 marzec 2021**  
(data dzienna)

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2021**  
(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>8,15,22,29</b>	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	<a href="https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8">https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8</a>
1,8,15,22,29	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online	<a href="https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8">https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8</a>
8	16.00-16.45	Taniec (1h) - online	<a href="https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9">https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9</a>
<b>Wtorek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5</a>
2,9,16,23,30	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	<a href="https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9">https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9</a>
2,9,16,23,30	12.00-13.00	Język angielski (1h) I grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
2,9,16,23,30	13.00-14.00	Język angielski (1h) II grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
2	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/ZRtezy52wYRRChPS6">https://forms.gle/ZRtezy52wYRRChPS6</a>

<b>Środa</b> <b>3,10,17,24,31</b>	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	<a href="https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5">https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5</a>
3,10,17,24,31	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	<a href="https://forms.gle/3pW2YqHgQpY9NXpf6">https://forms.gle/3pW2YqHgQpY9NXpf6</a>
3,10,17,24,31	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja	<a href="https://forms.gle/aGBGAX7EzAj71A858">https://forms.gle/aGBGAX7EzAj71A858</a>
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)- online	<a href="https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8">https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8</a>
4,11,18,25	13-13.40	Pilates –(1h) online	<a href="https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7">https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7</a>
<b>Piątek</b> <b>5,12,19,26</b>	9.50-10.50	Trening umysłu (1h) - online	<a href="https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8">https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8</a>
5,12,19,26	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
5,12,19,26	11.00–12.00	Język angielski (1h) online- II grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
5,12,19,26	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5</a>
5,12,19,26	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	<a href="https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8">https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>marzec</b>	Online-24h	Rekrutacja uczestników - <b>online</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>poniedziałek</b> 8	16.00-18.00	<b>DZIEŃ KOBIET – online</b> <b>impreza integracyjna -zoom</b> <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> <b>HASŁO: 123</b>	<a href="https://forms.gle/GfbDQ976rbtFbuG3A">https://forms.gle/GfbDQ976rbtFbuG3A</a>

15	11.00-12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/ZRtezv52wYRRcHPS6">https://forms.gle/ZRtezv52wYRRcHPS6</a>
22	13.30-14.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/ZRtezv52wYRRcHPS6">https://forms.gle/ZRtezv52wYRRcHPS6</a>
22	16.00-18.00	Świętujemy Powitanie Wiosny - <b>online</b> ID 405 751 4700 HASŁO: 123	<a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a>
<b>Wtorek</b> 30	16.00-17.00	spotkanie integracyjne uczestników CAS  Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	<a href="https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7">https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7</a>

Uwaga!!!

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