



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 7 lipca 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – lipiec 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5,12,19	9.00-9.45	Qigong	CAS
5,12,19,26	12.40-13.25	Gimnastyka rehabilitacyjna	CAS
5,12,19,26	12.45-13.30	Aqua aerobic – basen,	ul.Ludwinowska 11
5,12,19,26	13.30-14.30	Trening umysłu - online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia
Wtorek 6,13,20,27	10.00-14.00	Gry stolikowe, bule,	https://forms.gle/uNp1nkGqQqdbDMec7
6,13,20,27	11.30-13.00	Taniec (2h)	
20,27	16.00-18.00	Florystyka (2h)	
6	16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne	online

Środa 7,14,21,28	9.00-9.45	Pilates	CAS
7,14,21,28	10.00-11.00	Arteterapia	28/07 - online
7,14,21,28	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja	
7,14,21,28	13.30-14.30	Obsługa urządzeń mobilnych	online
Czwartek 1,15,22,29	16.00-18.00	01- KPW (Tężnie Nowohuckie)	Zapisy przez formularz, który wysyłamy aktywnym uczestnikom CAS na maila
	7.30-20.00	15- Ciężkowice- Skalne Miasto	
	7.30-20.00	22- Zamki na Jurze, cz.I- Rapsztyn, Bydlin, Smoleń i Ogrodzieniec	
	10.00-12.00	29-rejs statkiem z legendami dla dorośliych	
Piątek 2,9,16,23,30	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego	CAS
2,9,16,23,30	12.00-12.45	Aqua aerobic –basen	ul.Ludwinowska 11

ZAJĘCIA DODATKOWE – lipiec 2021

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 lipca 2021	10.00-17.00	Wspólny piknik dla i przygotowany przez uczestników CAS Park Bednarskiego	https://forms.gle/uNp1nkGqQqdbDMec7
13 lipca 21	10.00-12.00	Muzeum Czartoryskich	Zapisy na listę w CAS
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny	tel. 505 121 239
Online-24h i stacjonarnie w godz. 10-14		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.