

**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>

**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 24 listopada 2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2021**

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe</b> <a href="https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8">https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8</a>			
<b>Poniedziałek</b> <b>15,22,29</b>	9.00-9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
8,15,22,29	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
8,15,22,29	13.30-14.30	Trening umysłu - Online	ID:2 705 740 198 H: Olga9
<b>Wtorek</b> <b>16,23,30</b>	9.00-9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
16	13.15-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
9	10.00-11.00	Język angielski gr.I -online	ID 202 714 8552 H:688688
23	10.00-11.00	Język angielski gr.II -online	ID 202 714 8552 H:688688
2,9	11.30-13.00	Taniec (2h) -online	Instruktor udostępnia link

<b>Środa</b> 3,10,17,24	8.00-8.45	Pilates - online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJUi
3,10,17	10.00-12.00	Arteterapia (2h)	CAS
24	10.00-12.00	Wizerunek i Autoprezentacja (2h)	CAS
3,10,	13.30-14.30	Obsługa urządzeń mobilnych - online	Instruktor udostępnia link
17	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	CAS
24	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)- online	Instruktor udostępnia link
<b>Czwartek</b> <b>18,25</b>	9.00 -9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
<b>4</b>	9.00-10.00	Trening umysłu- online	ID:2 705 740 198 H: Olga9
4	12.00 -14.00	Zdrowy Styl Życia (2h)	CAS
<b>Piątek</b> <b>5,12,19,26</b>	8.00-8.45	Pilates- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJUi
5,12,19,26	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego – wolontariat	CAS
12	12.00-14.00	Zdrowy Styl Życia (2h)	CAS

## ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2021

(miesiąc)

02	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Środa 17	14.00-16.00	„MUZYKA ŁĄCZY” – koncert Zespołu Wokalnego MIECHOWICI i Zespołu instrumentalnego Akademii Muzycznej	Pałac Potockich, Rynek Główny 20 Wstęp za zaproszeniami
Poniedz. 22	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS MIECHOWITY - Online	ID; 405 751 4700 HASŁO; 123
5,12,19,26	13.30 -14.15	AQUA AEROBIK	wolontariat
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur w kawiarence	CAS
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny	tel. 505 121 239

Online-24h	Rekrutacja uczestników	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
------------	------------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy