



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 25 luty 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
7,14,21,28	13.30-14.30	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
7,14,21,	10.00-14.00 13.00-14.00	Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat	ID: 268 654 4092 Alicja
Wtorek 1,8,15,22	9.00-9.45	Qigong – online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
1,15,	10.00-11.00	Język angielski gr.I –online	ID 2027148552 Hasło:688688
8,22	10.00-11.00	Język angielski gr.II –online	ID 2027148552 Hasło:688688
1,8,15,22	10.00-14.00 13.00-14.00	Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat	ID: 268 654 4092 Alicja
1,8,15,22	16.00-16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ID:756 574 6815 Hasło: 123

Środa 2,9,16,23	10.00-11.00	Wizerunek i Autoprezentacja	CAS
2,9,16,23	11.00-12.00	Florystyka	CAS
2,9,16,23	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
2,9,16,23	10.00-14.00 13.00-14.00	Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat	ID: 268 654 4092 Alicja
2,9,16,23	17.00-18.00	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
Czwartek 3,	10.00-12.00	Salonik literacki - wolontariat	CAS
10	10.00-12.00	Klub Podróżników -wolontariat	CAS
17	10.00-12.00	Klub filmowy - wolontariat	CAS
24	10.00-12.00	Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną	CAS
3,10,17,24	10.00-14.00 13.00-14.00	Kawiarenka Seniora spotkanie –wolontariat	ID: 268 654 4092 Alicja
Piątek 4,11,18,25	10.00-12.00	Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h)	CAS
4,11,18,25	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11
18,	12.00-13.00	Zdrowy Styl Życia - rozwój osobisty i relacji międzyludzkich-online	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
25	10.00 -14.00	Spotkanie integracyjne – 5-cio lecie powstania CAS Miechowity	CAS
4,11,18,25	16.00-16.45	Pilates-online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek 01	11.30 -13.00	Muzeum Czartoryskich	Koszt 10 zł. Zbiórka - Pijarska 1

Wtorek 08	11.00 -13.00	Muzeum Matejki	Koszt 10 zł. Zbiórka- Floriańska 41
Wtorek 15	14.30- 16.00	Schrony Nowa Huta	Koszt 10 zł.-Zbiórka – Kino Światowid
Czwartek 24	11-13	Spacer z przewodnikiem Szlakiem Zakochanych	Koszt- 10 zł. Zbiórka Plac Matejki
Poniedziałek 21	16.00-18.00	Spotkanie integracyjne CAS Przygotowane przez CAS MIECHOWITY	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe

<https://forms.gle/gLBbjq9fQftu6Kb7>