



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

O BOWIAZUJE OD 3 sierpnia 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1,	8.30 - 9.15	Qigong	Sala gimnastyczna/boisko
22,29	11.30-12.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
1,8,22,29	15.30-16.15	Pilates - online	ID:756 574 6815 Hasło: 123
Wtorek 16	10.00-12.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h) wolontariat	CAS
9,16,23,30	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne (2h)	Sala gimnastyczna/boisko
2,9,16,23,30	9.00-9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
9,16,23,30	17-18	Trening w bule- wolontariat	Boisko Avia, ul. Orlińskiego Park Czyżyny

Środa 3,	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
17	12.30-13.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa	CAS
Czwartek 4,	17.00-20.00	Trening gry w bule - wolontariat	Boisko Avia, ul. Orlińskiego Park Czyżyny
11	10.00-15.00	I TURNIEJ DRUŻYNOWY GRY W BOULE - Park Czyżyny (ul. Orlińskiego 1)	Boisko Avia, ul. Orlińskiego Park Czyżyny
25	10.00-15.00	Wycieczka- Tarnów (Zbiórka Przystanek MPK)	https://forms.gle/CAjZodCR2SQgf1M27
Piątek 5,19	12.00-14.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h)	CAS
5	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	Ludwinowska 11
5,12,19,26	13.15-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna/boisko
5,12,19,26	17-18	Trening w bule- wolontariat	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1 Park Czyżyny

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Wtorek 2	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Park Lotników- Muzeum Lotnictwa
Wtorek 16.08.2022	13.30-15.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h (porozmawiamy o terapii w komorze normobarycznej)	CAS
Czwartek 18.08.2022	9.00-19.00	Wycieczka do gospodarstwa pszczelarskiego –Stróże zaprasza CAS PCZ (Zbiórka 7.45 ul. Majora, Przystanek MPK)	https://forms.gle/nBcooNwGdG3CN7oo6
Poniedziałek- piątek	10.00-12.00	Dyżury w kawiarence - wolontariat	CAS
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00	Dyżury telefoniczne	kontakt – tel. 505 121 239
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

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

<https://forms.gle/8m8HLQv4HsQrqQvEA>

