



Centrum Aktywności Seniorów

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: casmiechowity@gmail.com



CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	9.00 -13.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	8.00 -12.00

OBOWIĄZUJE OD 11.04.2018 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-13.00	Kurs kulinarny 9.04, 23.04	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	12.45-13.30	Czytanie bajek w przedszkolu	ul. Miechowity 6
wtorek	10.00-11.00	Nordic walking (zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6)	ul. Miechowity 6
	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne /Rękodzieło	ul. Miechowity 6
	12.30-14.00	Hortiterapia	ul. Miechowity 6
środa	10.00-11.00	Florystyka	ul. Miechowity 6
	11.00-13.00	Fashion senior retro szyk	ul. Miechowity 6

	16.00-16.45	Pilates	ul. Miechowity 6
czwartek	8.30-9.15	Qi gong	ul. Miechowity 6
	9.15-10.15	Taniec w kręgu	ul. Miechowity 6
	10.15-11.15	Spotkanie integracyjne	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki	ul. Miechowity 6
piątek	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska
	11.45-12.30	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	10.00-11.30	Trening pamięci	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Pilates	ul. Miechowity 6
	12.45-13.30	Czytanie bajek w przedszkolu	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ kwiecień	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: Anna Kalinowska
18.04.2018	12.00-14.00	Spotkanie integracyjne - spotkanie z brafitterkami	ul. Miechowity 6 Opiekun: Anna Kalinowska
26.04.2018	10.30-12.30	Spotkanie z policją	ul. Miechowity 6 Opiekun: Anna Kalinowska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA: W CZWARTEK 12.04.2018r. ZAJĘCIA QI GONG SA ODWOŁANE!

Zajęcia z języka niemieckiego w czwartek 12.04. SA odwołane z powodu choroby prowadzącej.

Zbiórka na wtorkowe zajęcia nornic walking jest o godz. 9.50 przed szkołą na Miechowity.