



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

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 23.04.2018r.

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 | ul. Miechowity 6 |

| | | | |
|----------|-------------|-----------------------------------|------------------|
| | | szołą na 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 |
| | 11.00-11.45 | 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 braffitterkami | ul. Miechowity 6 Opiekun: Anna Kalinowska |
| 26.04.2018 | 10.30-12.30 | Spotkanie z policją (odwołane) | 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.

Środowe zajęcia pilates zostały przeniesione z godz. 16 na godz. 11.

Spotkanie z policją 26.04.2018 (czwartek) odwołane.