

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

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-13.00	Kurs kulinarny 14.05,28.05	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
	11.00-12.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
	12.00-14.00	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
	9.30-11.30	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 maju 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ maj	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4 Opiekun: Anna Kalinowska
04.05.2018	Godz. 18.30	Wyjście do Opery „Cyganeria”	Ul. Lubicz 48 Opiekun: Anna Kalinowska
09.05.2018	10.00-14.00	Złot CAS	Willa Decjusza Opiekun: Anna Kalinowska

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA: W dniach 1-4 maja zajęcia CAS Miechowity są odwołane (1-3 maja szkoła jest zamknięta, 4 maja są matury). Ponadto uwzględniamy prośby seniorów, którzy zgłosili wyjazdy w trakcie przedłużonego majowego weekendu.