



### 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	9.00 -13.00

**Obowiązuje od 28 września 2018**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Qi gong	ul. Miechowity 6
	10.00-10.45	Taniec w kręgu 10.09/Zdrowy aktywny senior 17,24.09	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	10.30-13.30	Kurs kulinarny 18.09, 25.09	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	10.00-14.00	Fashion senior retro szyk 26.09	ul. Miechowity 6
	11.00-11.45	Pilates 5,12,19.09/ Nordic walking 26.09	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	10.00-10.45	Taniec w kręgu	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki 27.09	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Ludwinowska
	11.45-12.30	Aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	11.30-12.15	Nordic walking 7,14,21,28.09	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ wrzesień	17.00	Spotkania integracyjne - wieczorki taneczne Klub B4	Klub B4 ul. Bracka 4
Wtorki	10.00-11.00	Nordic walking (zbiórka 9.50 przed szkołą na ul. Miechowity 6)	ul. Miechowity 6
24-25.09.2018		Mistrzostwa Seniorów 60+	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

**UWAGA: zajęcia pilates w piątek 28.09.2018r są odwołane.**