



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 05.11.2018

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-9.45	Qi gong	ul. Miechowity
	10-10.45	Zdrowy aktywny senior	ul. Miechowity
	12.00-12.45	Zdrowy aktywny senior	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	10.30-13.30	Kurs kulinarny 6,20.11	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	10.00-13.00	Florystyka	ul. Miechowity 6
	11.30-11.15	Nordic walking	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne 15.11	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki 8,15,22.11	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 09,16.11/ zdrowy aktywny senior 23,30.11	ul. Ludwinowska
	11.45-12.30	Zdrowy aktywny senior	ul. Ludwinowska
	11.30-12.15	Nordic walking	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorki/ 6,27.11	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, przy sprzyjającej pogodzie!)	ul. Miechowity 6
Soboty 17,24.11	10.00-12.00	Kurs dietetyczny w ramach projektu: "Działajmy razem"	ul. Miechowity 6 Pracownia kulinarna

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA: w dniu 2 listopada szkoła jest zamknięta, zajęcia są odwołane. Z powodu wyjazdów świątecznych odwołane są również zajęcia na Ludwinowskiej.

W dniu 12 listopada, Święto Niepodległości, zajęcia odwołane.