



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

Harmonogram zajęć stałych – luty 2019

Obowiązuje od dnia 11.02.2018r.

dzień	godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-12.00	Taniec w kręgu	ul. Miechowity 6
	12.00-12.45	Basen-aqua aerobic	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
wtorek	8.30-11.30	Kurs kulinarny 5,26.02	ul. Miechowity 6
	11.30-12.30	Język angielski	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

środa	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja	ul. Miechowity 6
	11.00-12.00	Kurs plastyczny	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Pilates 13,20.02	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
czwartek	10.30-11.15	Qi gong	ul. Miechowity 6
	11.30-12.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	ul. Miechowity 6
	13.00-14.00	Trening pamięci	ul. Miechowity 6
	15.30-17.00	Język niemiecki	ul. Miechowity 6
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6
piątek	11.30-12.15	Pilates 01,08.02	ul. Miechowity 6
	11.45-12.30	Basen – aqua aerobik	ul. Ludwinowska
	9.00-13.00	Kawiarenka dla seniora	ul. Miechowity 6

Zajęcia dodatkowe w lutym 2019:

data	Godzina od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 07.02	11.00	Spektakl w Teatrze Starym	ul. Starowiślna
Piątek 15.02	Cały dzień	Kulig	Zakopane
Środa 27.02	19.00	Spotkania integracyjne - wieczorek taneczny	ul. Miodowa 51A
Czwartek 28.02	9.30-10.30	Spotkanie integracyjne - TŁUSTY CZWARTEK	ul. Miechowity 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.