



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 09 stycznia 2020

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.00 – 8.45	Pilates 13, 20,27	Sala gimnastyczna
	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna 13,20,27	Sala gimnastyczna
	10.00 – 12.00	Warsztaty dla wolontariuszy 13, 27	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora - Śniadanie u Miechowity 13,20,27	CAS /wolontariat/
Wtorek	11.15-13.15	Język angielski 7,14,21,28	Sala lekcyjna
	9.00-11.00	Kurs kulinarny 14	CAS
	9.00-11.00	Rękodzieło 28	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – czytamy i odpowiadamy na listy „Bratniej Duszy”	CAS

Środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja 8,15,22,29	CAS
	11.00 - 13.00	Kurs plastyczny 8,15,22,29	CAS
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – rozgrywki brydżowe i gier planszowych	CAS
Czwartek	8.00-8.45	Qigong 9,16,23,30	Sala gimnastyczna
	9.00 – 10.30	Taniec w kręgu 9,16,23	Sala gimnastyczna
	13.00 - 14.00	Trening pamięci 9,16,23	Sala 102
	15.00-17.00	Kurs języka niemieckiego 9,16,23,30	Sala 304
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora- śpiewamy piosenki biesiadne	CAS
Piątek	8.30 – 9.15	Pilates 17,24,31	Sala gimnastyczna
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik 10,17,24,31	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora – opracowujemy wycieczki KMPWG	CAS

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3-01-2020 /piątek/	10.45-13.00	„Szopki w Celestacie- pokonkursowa wystawa” wycieczka z przewodnikiem	Spotkanie z przewodnikiem o godz.10.45 ul.Lubicz 16
12-01-2020 /niedziela/	9.00 -17.00	28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	Hotel Ibis
Każdy wtorek	17.00-22.00	Taneczne spotkania integracyjne	Klub B4; Bracka4
Każda środa	10.00 -12.00	Klub Miłośników Pieszyc Wycieczek Górskich [KMPWG]	Kontakt: Joanna Tel. 505 647 495
31/01/2020	8.00-21.00	Kulig dla Seniora	Wyjazd do Białki Tatrzańskiej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy