

Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 07 marca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJUi
7,14,21,28	13.30-14.30	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
7	13.00-14.00	Spotkanie -online –wolontariat Salonik literacki	ODWOŁANE
Wtorek 8,15,22,29	9.00-9.45	Qigong – online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
1,8,	10.00-11.00	Język angielski gr.I –online	ID 2027148552 Hasło:688688
15,22,29	10.00-11.00	Język angielski gr.II –online	ID 2027148552 Hasło:688688
1,8,15,22,29	14.00-14.45	Zajęcia taneczne- online	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
1,8,15,22,29	16.00-16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa- online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

Środa 2,9	11.00-12.00	Wizerunek i Autoprezentacja – online	ODWOŁANE
16	11.00-12.00	Wizerunek i Autoprezentacja – online	ID:5 978 802 066 Hasło: 222261
23,30	11.00-12,00	Florystyka	ID:5 978 802 066 Hasło: 222261
2,9,16,23,30	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	CAS
2,9,16,23,30	16.00-18.00	Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h)	CAS
Czwartek 3	10.00-12.00	wycieczka – z przewodnikiem – Mogiła Klasztor- zbiórka przed Kościołem ul. Klasztorna o godz. 9.45	https://forms.gle/8sKaNek3Ah5V7jvbA
10	9.00-15.00	Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni, zbiórka CAS Miechowity 6	https://forms.gle/b1hDHpykbQQGjesx5
17, 31	12.00-14.00	Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną	CAS
24	11.00-13.00	Szlakiem Tadeusza Kościuszki z przewodnikiem	zbiórka na przystanku obok ICE godz. 11; Koszt 10 zł
Piątek 4.	12.00-13.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich-online	ID: 511 859 6873 Hasło:KnBOWL
18	8.00-9.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich-online	ID: 511 859 6873 Hasło:KnBOWL
4,11,18,25	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11
11,18	14.00-15.00	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
4,11,18,25	16.00-16.45	Pilates-online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 21	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Złoty Wiek - online	ID; 4057514700 HASŁO; 123

Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	KAWIARENKA - CAS	Zapisy na dyżury w CAS
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe

<https://forms.gle/C47T7YQHfbYp3Xt76>