



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 01 kwietnia 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 4,11,25	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJUi
4,11,25	13.30-14.30	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
11	15.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne	CAS/ ID: 268 654 4092 Hasło: Alicja
Wtorek 12		Qigong – online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
19,26	9.00-9.45	Qigong – online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
5,19	10.00-11.00	Język angielski gr.I –online	ID 2027148552 Hasło:688688
12,26	10.00-11.00	Język angielski gr.II –online	ID 2027148552 Hasło:688688
5,19,12,26	11.30-13	Zajęcia taneczne- online	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
5,19,12,26	16.00-16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa-online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

Środa 6,13	11.00-12.00	Wizerunek i Autoprezentacja – online	CAS
20,27	11.00-12,00	Florystyka	CAS
6,20,27	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	CAS
6,13,20,27	16.00-18.00	Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h)	CAS
Czwartek 21	9.00-18.00	Wycieczka- Kalwaria, Wadowice, Lanckorona	https://forms.gle/jgBczwaM19tJvMc8A
28	12.00-14.00	Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną	CAS
Piątek 1,8,22,29	8.00-9.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich- online	ID: 511 859 6873 Hasło:KnB0WL
1,8,22,29	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11
1	14.00-15.00	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
1,8,22,29	16.00-16.45	Pilates-online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE – Kwiecień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 25	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS LEMON - online	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Czwartek 07	10.00-13.00	warsztaty wielkanocne cz. II CAS Prądnik Czerwony ul.Strzelców 5a	https://forms.gle/xpPmpeSaVFuXVvMt9
Poniedziałek- piątek	10.00-14.00	KAWIARENKA - CAS	https://forms.gle/Jt1tdtBVuqPxc28Z7
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

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

<https://forms.gle/Jt1tdtBVuqPxc28Z7>