

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087

e-mail: casmistrzejowice@gmail.com

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020r. wszystkie zajęcia stacjonarne i plenerowe zostają zawieszane do odwołania.

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach

10:00 - 14:00.

Prowadzimy zajęcia online

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2021

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.00	Treningi pamięci on-line <i>8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	14.00 – 15.00	Gimnastyka korekcyjna on-line <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
wtorek	12.00 – 13.00	Język angielski on-line <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
środa	14.00-15.00	Fitness on-line <i>3, 10, 17, 24, 31 marzec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
piątek	14.00-15.00	Pilates on-line <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema