

## Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087

e-mail: [casmistrzejowice@gmail.com](mailto: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 01.05.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.00	<b>Treningi pamięci on-line</b> <i>10, 17, 24, 31 maj</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 <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	14.00 – 15.00	<b>Gimnastyka korekcyjna on-line</b> <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
	16.30-17.30	<b>Warsztaty obsługi komputerów</b> <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom ( <i>grupa łączona z CAS Bieńczyce</i> ). Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
wtorek	12.00 – 13.00	<b>Język angielski on-line</b> <i>4, 11, 18, 25 maj</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 <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
środa	14.00-15.00	<b>Fitness on-line</b> <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
czwartek	11.00-12.00	<b>Porozmawiajmy o zdrowiu – wykłady w zakresie naturoterapii,</b>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom ( <i>grupa łączona z CAS Bieńczyce</i> ). Uczestnicy

		refleksologii i aromaterapii	będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
<b>piątek</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>Pilates on-line</b> <i>7, 14, 21, 28 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema

### Zajęcia dodatkowe w maju 2021:

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>25.05.2021</b>	<b>15.00</b>	Szkolenie dot. zmian w przepisach o ruchu drogowym obowiązujących od 01.06.2021	Szkolenie online prowadzone przez Straż Miejską Miasta Krakowa
<b>27.05.2021</b>	<b>11.00</b>	Szkolenie dot. zmian w przepisach o ruchu drogowym obowiązujących od 01.06.2021	Szkolenie online prowadzone przez Straż Miejską Miasta Krakowa