

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 10.05.2021

Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 13.00	Treningi pamięci on-line <i>zajęcia 10.05 przeniesione na 13.05</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	11.45 – 12.30	Joga twarzy on-line <i>zajęcia od 17.05 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci on-line <i>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 telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia eko-artystyczne w plenerze <i>zajęcia od 11.05 11, 18, 25 maj</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

	12.00 – 13.00	Język angielski on-line <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 telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	14.00- 16.00	Gimnastyka korekcyjna w plenerze <i>zajęcia od 11.05</i> <i>11, 18, 25 maj</i>	Zajęcia plenerowe. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS
środa	13.00-14.00	Fitness on-line <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	Porozmawiajmy o zdrowiu – wykłady w zakresie naturoterapii, refleksologii i aromaterapii <i>6, 13, 20, 27 maj</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom (<i>grupa łączona z CAS Bięczyce</i>). Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	12.45-13.45	Treningi pamięci on-line <i>zajęcia 10.05 przeniesione na 13.05</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
piątek	9.00-11.00	Nordic walking – zajęcia w plenerze <i>zajęcia od 11.05</i> <i>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:

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