

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087

e-mail: casmistrzejowice@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 9.00 - 13.00 |
| wtorek | 9.00 - 13.00 |
| środa | 11.00 - 15.00 |
| czwartek | 9.00 - 13.00 |
| piątek | 9.00 - 13.00 |

Prowadzimy zajęcia stacjonarne, online i w plenerze.

OBOWIĄZUJE OD 24.05.2021

Harmonogram zajęć stałych – maj 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 11.45 – 12.30 | Joga twarzy on-line <i>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>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 <i>25 maj</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com |
| | 12.00 – 13.00 | Język angielski grupa początkująca <i>25 maj</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com |

| | | | |
|-----------------|--------------------|---|--|
| | 14.00- 15.00 | Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 1 <i>25 maj</i> | Zajęcia plenerowe, w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS |
| | 15.00 – 16.00 | Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 <i>25 maj</i> | |
| środa | 13.00-14.00 | Fitness on-line <i>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 online w zakresie naturoterapii, refleksologii i aromaterapii <i>27 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 casmistrzejowice@gmail.com |
| piątek | 9.00-11.00 | Nordic walking – zajęcia w plenerze <i>28 maj</i> | Zajęcia plenerowe, w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS |

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. Zapisy: należy wysłać zgłoszenie na adres szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl podając imię, nazwisko i nazwę CAS |
| 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. Zapisy: należy wysłać zgłoszenie na adres szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | w.pl podając imię, nazwisko i nazwę CAS |
|--|--|--|--|