

## Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

### CAS czynny 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

### Harmonogram zajęć prowadzonych w kwietniu 2022 r. obowiązuje od 21 kwietnia 2022 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	
wtorek	13.45 – 14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integrujące)	
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: #tworzy grupy rodzinne (zajęcia edukacyjne)	
	13:00 – 14:00	Spacery nordic-walking (zajęcia ruchowe i integrujące)	zbiórka w FMIS w kwietniu 2022 r. od 21.04.2022 r.
czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	
	13:00 – 14:00	Spacery nordic-walking (zajęcia ruchowe i integrujące)	zbiórka w FMIS w kwietniu 2022 r. do 14.04.2022 r.

piątek	9:00 – 11:00	Florystyka (zajęcia edukacyjne)	w kwietniu 2022 r. tylko 1 i 8.04.2022 r.
	9:30 – 11:30	Kurs fotografowania Portret: model i fotograf (zajęcia edukacyjne)	w kwietniu 2022 r. tylko 29.04.2022 r.
	14:00 – 16:00	Skuteczna komunikacja międzyludzka (zajęcia edukacyjne)	w kwietniu 2022 r. bez 15.04.2022

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne (12 200 29 26 lub 537 999 506) lub za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: [cas@fundacjamis.org.pl](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).**