

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	9.30 - 13.30
wtorek	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	13.00 - 17.00
piątek	9.00 - 13.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 27-09-2023

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>4, 11, 18, 25 września</i> <i>(w dn. 25-09-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>4, 11, 18, 25 września</i> <i>(w dn. 25-09-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>5, 12, 19, 26 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Wtorek	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>5, 12, 19, 26 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00 – 10.00	Gimnastyka <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	10.00 – 11.00	Nordic walking <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	15.00-16.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Piątek	11.00 - 13.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>1, 8, 15, 22, 29 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	--	----------------------------

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
12-14.09.2023		Wycieczka do Kamiannej (woj. małopolskie)	Obowiązują zapisy (ograniczona ilość miejsc)
27.09.2023 28.09.2023		VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.