

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	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

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

OBOWIĄZUJE OD 23-11-2023

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>6, 13, 20, 27 listopada</i> <i>(w dn. 27-11-2023 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>6, 13, 20, 27 listopada</i> <i>(w dn. 27-11-2023 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00 – 18.00	Gimnastyka <i>6, 13, 20, 27 listopada</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

Poniedziałek	18.00 – 19.00	Fitness <i>6, 13, 20, 27 listopada</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>7, 14, 21, 28 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>8, 15, 22, 29 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>8, 15, 22, 29 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>2, 9, 16, 23, 30 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>2, 9, 16, 23, 30 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>2, 9, 16, 23, 30 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>2, 9, 16, 23, 30 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>3, 10, 17, 24 listopada</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	--	----------------------------

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
4 października - 1 grudnia 2023		„Ekologicznie-Artystycznie” Wystawa rękodziela senierek i seniorów z eko CAS Mistrzejowice w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, ul. Rajska 1, (1 piętro) wstęp wolny
23-11-2023	10.00 – 11.30	Aqua aerobik	Pływalnia Com-Com Zone - ul. Ptaszyckiego 6
29-11-2023	17.00	Spotkanie Andrzejkowe w CAS	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.