

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice adres -
os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

casmistrzejowice@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/groups/838852883186428>

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 01-02-2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>5, 19, 26 luty</i> <i>(w dn. 26-02-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>5, 19, 26 luty</i> <i>(w dn. 26-02 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>5 luty</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Gimnastyka, fitness <i>7 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	9.00-11.00	Gimnastyka, fitness <i>14, 21 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00-11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>7 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>14, 21, 28 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00-12.00	Kurs komputerowy <i>7 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>14, 21, 28 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 15, 22, 29 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 15, 22, 29 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <i>1, 8, 15, 22, 29 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zrób to sam” <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <i>1, 8, 15, 22, 29 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>2, 9, 16, 23 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:
miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
11-02-2023 <i>niedziela</i>	16.00 – 20.00	Karnawałowa Potańcówka dla Seniorów z Iwoną Pavłović	Hala Widowiskowo-Sportowa w III LO w Krakowie os. Wysokie 6
13-02-2023 <i>wtorek</i>	17.00 – 20.00	Spotkanie integracyjne	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.