

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 <i>Uwaga! W dniu 28.03.2024 CAS czynny w godz. 9.00-13.00</i>
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 01-03-2024

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>4, 11, 18, 25 marzec</i> <i>(w dn. 25-03-2024 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>4, 11, 18, 25 marzec</i> <i>(w dn. 25-03 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>4, 11, 18, 25 marzec</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul.

			Piastów 34 A
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Gimnastyka, fitness <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 1, 8, 15, 22 marzec <i>w Wielki Piątek - 29.03. - CAS nieczynny</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	---	----------------------------

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:
miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
08-03-2024 <i>piątek</i>	15.00 – 18.00	Dzień Kobiet w CAS – spotkanie integracyjne <i>Obowiązują zapisy</i>	Hala Widowiskowo-Sportowa w III LO w Krakowie os. Wysokie 6
15-03-2024 <i>piątek</i>	12.00 – 14.00	Spotkanie dla studentów o funkcjonowaniu CAS – (działanie międzypokoleniowe)	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a

W Wielki Piątek 29.03.2024 CAS będzie nieczynny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.