

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

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

[casmistrzejowice@gmail.com](mailto: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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 01-05-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>6, 13, 20, 27 maj</i> <i>(w dn. 27-05-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>6, 13, 20, 27 maj</i> <i>(w dn. 27-05-2024 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <i>6, 13, 20, 27 maj</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>7, 14, 21, 28 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa</b> <b>średniozaawansowana</b> <i>7, 14, 21, 28 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Gimnastyka, fitness</b> <i>8, 15, 22, 29 maj</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ STACJONARNE W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi</b> <b>smartfonów</b> <i>8, 15, 22, 29 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>8, 15, 22, 29 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>9, 16, 23 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>9, 16, 23 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Klub majsterkowy”</b> <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>9, 16, 23 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zrób to sam”</b> <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>9, 16, 23 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	---	------------------------

**Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:**

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>26-05-2024</b> <i>niedziela</i>	<b>10.00 – 16.00</b>	<b>Święto Rodziny Krakowskiej</b> <i>(działanie międzypokoleniowe)</i>	Tereny zielone przy Tauron Arenie Kraków

**W czwartek 2 maja 2023 - CAS nieczynny**

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***