

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

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

cas mistrzejowice@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	11.00 - 15.00
piątek	13.00 - 17.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

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

OBOWIĄZUJE OD 01-12-2024

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.30-12.30	Treningi pamięci – gr. 1 <i>2, 9, 16 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci – gr. 2 <i>2, 9, 16 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>3, 10, 17 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>3, 10, 17 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Środa	9.00-10.00	Gimnastka - pilates 4, 11, 18 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00-11.00	Gimnastka –ćwiczenia ogólnorozwojowe 4, 11, 18 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów 4, 11, 18 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy 4, 11, 18 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne 5, 12, 19 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne 5, 12, 19 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne 5, 12, 19 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 5, 12, 19 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 6, 13, 20, 27 grudnia	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
04-12-2024 <i>środa</i>	12.00, 16.00	Koncert dla Seniorów - Duo Performance oraz Kameralna Orkiestra pod kierownictwem Mateusza Dudka <i>obowiązują bezpłatne wejściówki</i>	Centrum Kongresowe ICE Kraków
11-12-2024 <i>poniedziałek</i>	10.30 – 12.30	Wigilia dla seniorów z Radą Dzielnicy XV <i>obowiązują zapisy</i>	Klub Kuźnia. Os. Złotego Wieku 14.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy