

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	9.00 - 13.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	10.30 - 14.30
czwartek	14.00 - 18.00
piątek	9.00 - 13.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne, online i w plenerze.

OBOWIĄZUJE OD 06.07.2021

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.15 – 11.00	Gimnastyka mięśni twarzy on-line <i>5, 19, 26 lipiec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	11.00 – 12.0	Treningi pamięci on-line <i>5, 19, 26 lipiec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem

			casmistrzejowice@gmail.com
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia eko-artystyczne <i>6, 13, 20, 27 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>6 lipca – odwołany</i> <i>13 lipca – przelożony na 14 lipca (śr.)</i> <i>20, 27 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	14.00- 15.00	Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 1 <i>6, 13, 20, 27 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE- w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS
	15.00 – 16.00	Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 <i>6, 13, 20, 27 lipiec</i>	
środa	9.00 – 10.00	Język angielski grupa początkująca <i>14 lipca – przelożony z 13 lipca</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

			m
	10.30 – 11.30	Kurs obsługi smartfonów – gr. I <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com m
	11.30 – 12.30	Kurs obsługi smartfonów – gr. II <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com m
	13.00-14.00	Fitness on-line <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
czwartek	16.00-18.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 9, 16, 23, 30 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com m <i>(Od 9 lipca zajęcia odbywać się będą w każdy piątek)</i>
piątek	9.00-11.00	Nordic walking – zajęcia w plenerze <i>2, 9, 16, 23, 30 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE - w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się



telefonicznie lub pod
adresem
cas mistrzejowice@gmail.com
m
Zbiórka przed siedzibą CAS