

## Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087

e-mail: [casmistrzejowice@gmail.com](mailto: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.

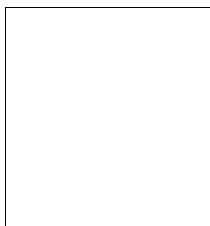
**OBOWIĄZUJE OD 01.08.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.15 – 11.00	Gimnastyka mięśni twarzy <b>on-line</b>  <i>23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	11.00 – 12.00	Treningi pamięci <b>on-line</b>  <i>23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem

			<a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
<b>Wtorek</b>	<b>9.00 – 11.00</b>	<b>Zajęcia eko- artystyczne 3, 10, 17, 24, 31 sierpień</b>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b> dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Język angielski grupa początkująca 3, 10, 17, 24, 31 sierpień</b>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b> dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	<b>14.00- 15.00</b>	<b>Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 1 10, 17, 24, 31 sierpień</b>	<b>ZAJĘCIA PLENEROWE-</b> w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	<b>15.00 – 16.00</b>	<b>Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 10, 17, 24, 31 sierpień</b>	<b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>

środa	10.30 – 11.30	<b>Kurs obsługi smartfonów – gr. I</b>  <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b> dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	11.30 – 12.30	<b>Kurs obsługi smartfonów – gr. II</b>  <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b> dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>
	9.00-10.00	<b>Fitness on-line</b> <i>11, 18, 25 sierpień</i>	<b>ZAJĘCIA ON-LINE</b> dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema
czwartek	16.00-18.00	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b>  <i>5, 12, 19, 26 sierpień</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b> dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a>  <i>(Od 9 lipca zajęcia odbywać się będą w każdy piątek)</i>
piątek	9.00-11.00	<b>Nordic walking – zajęcia w plenerze</b>  <i>13, 20, 27 sierpień</i>	<b>ZAJĘCIA PLENEROWE</b> - w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się



telefonicznie lub pod  
adresem  
[cas mistrzejowice@gmail.co  
m](mailto:cas mistrzejowice@gmail.com)  
Zbiórka przed siedzibą CAS