

## 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.

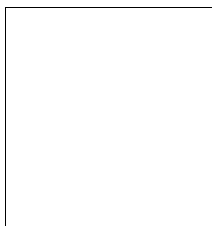
**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Gimnastyka mięśni twarzy on- line  <i>6, 13, 20, 27 wrzesień</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>
	13.00 – 14.00	Treningi pamięci on-line  <i>6, 13, 20, 27 wrzesień</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</b> <i>7, 14, 21, 28 wrzesień</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>
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Język angielski grupa początkująca</b> <i>7, 14, 21, 28 wrzesień</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>
	<b>14.00- 15.00</b>	<b>Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 1</b> <i>7, 14, 21, 28 wrzesień</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 <a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">casmistrzejowice@gmail.com</a> Zbiórka przed siedzibą CAS
	<b>15.00 – 16.00</b>	<b>Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2</b> <i>7, 14, 21, 28 wrzesień</i>	

środa	9.00-10.00	<b>Fitness on-line</b> <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE 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>
	10.30 – 11.30	<b>Kurs obsługi smartfonów – gr. II</b> <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE 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>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i>	ZAJĘCIA ON-LINE 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>2, 9, 16, 23, 30 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE 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>
			<a href="mailto:casmistrzejowice@gmail.com">m</a>
piątek	9.00-11.00	<b>Nordic walking – zajęcia w plenerze</b>  <i>3, 10, 17, 24 wrzesień</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.co](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)  
[m](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)  
Zbiórka przed siedzibą CAS