

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 13.09.2021

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Gimnastyka mięśni twarzy <i>6, 13, 20, 27 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	13.00 – 14.00	Treningi pamięci <i>on-line 6, 13, 20, 27 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

	14.00- 15.00	Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 1 <i>13, 20, 27 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.com Zbiórka przed siedzibą CAS
	15.00 – 16.00	Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 <i>13, 20, 27 wrzesień</i>	

Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia eko-artystyczne <i>7, 14, 21, 28 wrzesień</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>7, 14, 21, 28 wrzesień</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>7 wrzesień (zajęcia z dni 14, 21, 28.09 przeniesione na</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS.

		<p><i>wtorki: 13, 20, 27 wrzesień)</i></p>	<p>Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS</p>
	15.00 – 16.00	<p>Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 <i>7 wrzesień (zajęcia z dni 14, 21, 28.09 przeniesione na wtorki: 13, 20, 27 wrzesień)</i></p>	
środa	9.00-10.00	<p>Fitness on-line <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i></p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	10.30 – 11.30	<p>Kurs obsługi smartfonów – gr. I <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i></p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	11.30 – 12.30	<p>Kurs obsługi smartfonów – gr. II <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i></p>	<p>ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera – Jakuba Bema</p>

czwartek	16.00-18.00	<p>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</p> <p><i>2, 9, 16, 23, 30 wrzesień</i></p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	16.00-18.00	<p>Kafejka CAS – gry stolikowe</p> <p><i>16, 23, 30 wrzesień</i></p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
piątek	9.00-11.00	<p>Nordic walking – zajęcia w plenerze</p> <p><i>3, 10, 17, 24 wrzesień</i></p>	<p>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</p>