

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 29.09.2021

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 on-line <i>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 poniedziałki: 13, 20, 27 wrzesień)</i> | ZAJĘCIA PLENEROWE w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się |

| | | | |
|-------|----------------------|--|---|
| | 15.00 – 16.00 | Gimnastyka korekcyjna w plenerze – grupa 2 <i>7 wrzesień (zajęcia z dni 14, 21, 28.09 przeniesione na poniedziałki: 13, 20, 27 wrzesień)</i> | telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS |
| środa | 9.00-10.00 | Fitness on-line <i>1, 8, 15, 22, 29 wrzesień</i> <i>29.09 – zajęcia odwołane</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com |
| | 10.30 – 11.30 | Kurs obsługi smartfonów – gr. I <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 casmistrzejowice@gmail.com |
| | 11.30 – 12.30 | Kurs obsługi smartfonów – gr. II <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 casmistrzejowice@gmail.com |

| | | | |
|-----------------|--------------------|--|--|
| 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 (zajęcia odwołane), 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> |