

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.

OBOWIAZUJE OD 01.10.2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Gimnastyka mięśni twarzy <i>4, 11, 18, 25 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	13.00 – 14.00	Treningi pamięci on-line <i>4, 11, 18, 25 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	14.00- 16.00	Nordic Walking <i>4, 11, 18, 25 październik</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE w przypadku złych warunków pogodowych – zajęcia stacjonarne w CAS. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się

			<p>telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com Zbiórka przed siedzibą CAS</p>
Wtorek	9.00 – 11.00	<p>Zajęcia eko-artystyczne 5, 12, 19, 26 październik</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	12.00 – 13.00	<p>Język angielski grupa początkująca 5, 12, 19, 26 październik</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
Środa	9.00-10.00	<p>Fitness on-line 6, 13, 20, 27 październik</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 6, 13, 20, 27 październik</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 6, 13, 20, 27 październik</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>

Czwartek	16.00-18.00	<p>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</p> <p>7, 14, 21, 28 października</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>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne</p> <p>7, 14, 21, 28 października</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	17.00-18.00	<p>Gimnastyka korekcyjna – grupa 1</p> <p>7, 14, 21, 28 października</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE w Szkole Podstawowej nr 89 ul. <u>Piastów 34 A</u> Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
	18.00-19.00	<p>Gimnastyka korekcyjna – grupa 2</p> <p>7, 14, 21, 28 października</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE w Szkole Podstawowej nr 89 ul. <u>Piastów 34 A</u> Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>
Piątek	11.00-12.00	<p>Kurs komputerowy dla początkujących</p> <p>1, 8, 15, 22, 29 października</p>	<p>ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com</p>