

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 20.10.2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Gimnastyka mięśni twarzy <i>4, 11, 18, 25 października</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 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE Zapisy na zajęcia telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

	14.00- 16.00	Nordic Walking <i>4, 11, 18, 25</i> <i>październik</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
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia eko-artystyczne <i>5, 12, 19, 26</i> <i>październik</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>5, 12, 19, 26</i> <i>październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
Środa	9.00-10.00 <i>dn. 20.10.2021</i> <i>zmiana</i> <i>godziny:</i> <i>od 11.00</i> <i>do 12.00</i>	Fitness on-line <i>6, 13, 20 (godz. 11.00), 27</i> <i>październik</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>6, 13, 20, 27</i> <i>październik</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>6, 13, 20, 27 października</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	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	16.00-18.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne <i>7, 14, 21, 28 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com
	17.00-18.00	Gimnastyka korekcyjna – grupa 1 <i>7, 14, 21, 28 października</i>	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
	18.00-19.00	Gimnastyka korekcyjna – grupa 2 7, 14, 21, 28 października	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
Piątek	11.00-12.00	Kurs komputerowy dla początkujących 1, 8, 15, 22, 29 października	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS, Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com