

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.

Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie
lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2021

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Gimnastyka mięśni twarzy <i>6, 13 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	13.00 – 14.00	Treningi pamięci <i>6, 13 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00- 16.00	Nordic Walking <i>6, 13, 20, 27 grudzień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE

Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>7, 14, 21 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Fitness on-line <i>1, 8, 15, 22, 29 grudzień</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.30 – 11.30	Kurs obsługi smartfonów – gr. I <i>1, 8, 15, 22, 29 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 – 12.30	Kurs obsługi smartfonów – gr. II <i>1, 8, 15, 22, 29 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Czwartek	16.00-18.00	<p>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</p> <p><i>2, 9, 16, 23, 30 grudzień</i></p>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-18.00	<p>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne</p> <p><i>2, 9, 16, 23, 30 grudzień</i></p>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	<p>Gimnastyka korekcyjna – grupa 1</p> <p><i>2, 9, 16, 23, 30 grudzień</i></p>	ZAJĘCIA STACJONARNE <u>w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A</u>
	18.00-19.00	<p>Gimnastyka korekcyjna – grupa 2</p> <p><i>2, 9, 16, 23, 30 grudzień</i></p>	ZAJĘCIA STACJONARNE <u>w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A</u>
Piątek	11.00-13.00	<p>Kurs komputerowy dla początkujących</p> <p><i>3, 10, 17 grudzień</i></p>	ZAJĘCIA STACJONARNE dla uczestników CAS,