

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 29.12.2021

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 grudzień</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 11.30 – 12.30 | Kurs obsługi smartfonów – gr. II <i>1, 8, 15, 22 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, |