

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	13.00 – 17.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne, online i w plenerze.
 Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie
 lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 01-03-2022

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>7, 14, 21, 28 marzec</i> <i>(w dn. 28-03-2022 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>7, 14, 21, 28 marzec</i> <i>(w dn. 28-03-2022 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA ONLINE STACJONARNE

Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 – 10.00	Nordic walking <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	10.30 – 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 – 12.30	Kurs komputerowy dla Początkujących <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>3, 10, 17, 24, 31 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>3, 10, 17, 24, 31 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>3, 10, 17, 24, 31 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00-18.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 3, 10, 17, 24, 31 marzec	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	Zajęcia fitness 3, 10, 17, 24, 31 marzec	ZAJĘCIA w Szkole <u>Podstawowej nr 89 ul. Piaśtów 34 A</u>
Piątek	15.00-17.00	Warsztaty aktywności społecznej 4, 11, 18, 25 marzec	ZAJĘCIA STACJONARNE