

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 01-05-2022

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy 23, 30 maj (w dn. 30-05-2022 zajęcia w godz. 11.45-13.15)	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci 23, 30 maj (w dn. 30-05-2022 zajęcia w godz. 13.15-15.15)	ZAJĘCIA ONLINE STACJONARNE

Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 – 10.00	Nordic walking <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>10, 17, 24, 31 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	10.30 – 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>4, 11, 18, 25 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 – 12.30	Kurs komputerowy dla Początkujących <i>4, 11, 18, 25 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zrób to sam” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00-18.00	Zajęcia fitness <i>5, 12, 19, 26 maj</i>	ZAJĘCIA w Szkole <u>Podstawowej nr 89 ul.</u> <u>Piastów 34 A</u>
Piątek	15.00-17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>6, 13, 20, 27 maj</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.