

## Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

[casmistrzejowice@gmail.com](mailto: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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 13-05-2022**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45 – 12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>16, 23, 30 maj</i> <i>(w dn. 30-05-2022 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>16, 23, 30 maj</i> <i>(w dn. 30-05-2022 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA ONLINE STACJONARNE

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

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*