

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 i w plenerze.

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

OBOWIĄZUJE OD 01-06-2022

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|----------------------|---|-------------------------------|
| Poniedziałek | 11.45 – 12.30 | Gimnastyka mięśni twarzy <i>6, 13, 20, 27 czerwiec (w dn. 27-06-2022 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.30 – 13.30 | Treningi pamięci <i>6, 13, 20, 27 czerwiec (w dn. 27-06-2022 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i> | ZAJĘCIA ONLINE STACJONARNE |

| | | | |
|-----------------|----------------------|--|--|
| Wtorek | 9.00 – 11.00 | Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 9.00 – 10.00 | Nordic walking <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i> | ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i> |
| | 12.00 – 13.00 | Język angielski grupa początkująca <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| Środa | 10.30 – 11.30 | Kurs obsługi smartfonów <i>1, 8, 15, 22, 29 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 11.30 – 12.30 | Kurs komputerowy dla Początkujących <i>1, 8, 15, 22, 29 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| Czwartek | 16.00-17.00 | „Szalone nożyczki” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>2, 9, 23, 30 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 17.00-18.00 | „Zajęcia upcyklingowe” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>2, 9, 23, 30 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 16.00-17.00 | „Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>2, 9, 23, 30 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 17.00-18.00 | „Zrób to sam” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>2, 9, 23, 30 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

| | | | |
|---------------|--------------------|---|--|
| | 17.00-18.00 | Zajęcia fitness <i>2, 9, 23, 30 czerwiec</i> | ZAJĘCIA w Szkole <u>Podstawowej nr 89 ul.</u> <u>Piastów 34 A</u> |
| Piątek | 15.00-17.00 | Warsztaty aktywności społecznej <i>3, 10, 17, 24 czerwiec</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.