

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 i w plenerze.

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

OBOWIĄZUJE OD 01-07-2022

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy 4, 11, 15 lipiec (w dn. 15-07-2022 tj. piątek zakończenie roku szkolnego w godz. 11.00-13.00)	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci 4, 11, 15 lipiec (w dn. 15-07-2022 tj. piątek zakończenie roku szkolnego)	ZAJĘCIA STACJONARNE

		<i>w godz. 11.00-13.00)</i>	
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>5, 12, 19, 26 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>5, 12, 19, 26 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	12.30 – 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>6, 13, 20, 27 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 – 14.30	Kurs komputerowy dla Początkujących <i>6, 13, 20, 27 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	9.00 – 10.00	Nordic walking <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	10.00 – 11.00	Gimnastyka <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zrób to sam” <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <i>7, 14, 21, 28 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>1, 8, 15, 22, 29 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15-07-2022 11.00 – 13.00	Treningi pamięci, gimnastyka mięśni twarzy - <i>zakończenie roku szkolnego</i> <i>na Barce Restauracja</i> <i>Wiślany Ogród - 15 lipiec</i>	ZAJĘCIA W PLENERZE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.