

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 23-08-2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>2, 9, 16, 23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa początkująca <i>2, 23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	12.30 – 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>3, 10, 17, 24, 31 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 – 14.30	Kurs komputerowy dla Początkujących <i>3, 10, 17, 24, 31 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	9.00 – 10.00	Nordic walking <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	10.00 – 11.00	Gimnastyka <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE <i>(zbiórka pod CAS)</i>
	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>4, 11, 18, 25 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00-18.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 4, 11, 18, 25 sierpień	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	9.00 - 11.00	Warsztaty aktywności społecznej 5, 12, 19, 26 sierpień	ZAJĘCIA STACJONARNE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe:

Spotkanie integracyjne przy grillu w dniu 23 sierpnia 2022 r.

(wtorek) godz. 16.00-19.00 w Yacht Klubie nad Wisłą (os. Mogiła
Przystań nad Wisłą) – obowiązują zapisy