

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	9.30 - 13.30
wtorek	9.00 - 13.00
środa	9.00 - 13.00
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 20-12-2022

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>5, 12 grudzień</i> <i>(w dn. 12-12-2022 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>5, 12 grudzień</i> <i>(w dn. 12-12-2022 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Poniedziałek	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>5, 12 grudzień</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Poniedziałek	18.00 – 19.00	Fitness <i>5, 12 grudzień</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>6, 13, 20, 27 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>6, 13 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	11.00 – 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>7, 14 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Kurs komputerowy dla początkujących <i>7, 14 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 15, 22, 29 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 15, 22, 29 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>1, 8, 15 grudzień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00-18.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 1, 8, 15 grudzień	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 2, 9, 16, 23 grudzień	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:
miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
14-12-2022	16.00-20.00	Spotkanie wigilijne w CAS	Obowiązują zapisy (ograniczona ilość miejsc)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.