

## 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	9.30 - 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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 01-04-2023**

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>10.30-11.30</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>17 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>3, 17, 24 kwiecień</i> <i>(w dn. 24-04-2023 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>3, 17, 24 kwiecień</i> <i>(w dn. 24-04-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Poniedziałek</b>	<b>17.00– 18.00</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <i>3, 17, 24 kwiecień</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piaśtów 34 A
	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Fitness</b> <i>3, 17, 24 kwiecień</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piaśtów 34 A
<b>Wtorek</b>	<b>9.00 – 11.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>4, 11, 18, 25 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Język angielski grupa</b> <b>średniozaawansowana</b> <i>4, 25 kwiecień</i> <i>Uwaga: zajęcia z dn. 18.04</i> <i>przeniesione na 17.04 godz.</i> <i>10.30</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi</b> <b>smartfonów</b> <i>5, 12, 19, 26 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy dla</b> <b>początkujących</b> <i>5, 12, 19, 26 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>6, 13, 20, 27 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>6, 13, 20, 27 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Klub majsterkowy”</b> <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <b>6, 13, 20, 27 kwiecień</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zrób to sam”</b> <i>- warsztaty praktyczno-techniczne</i> <b>6, 13, 20, 27 kwiecień</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <b>7, 14, 21, 28 kwiecień</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***