

**Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice** adres -  
os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

[casmistrzejowice@gmail.com](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

FB: <https://www.facebook.com/groups/838852883186428>

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.30 - 13.30
wtorek	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	12.00 - 16.00
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 17-01-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>15, 22, 29 stycznia</i> <i>(w dn. 29-01-2024 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b>
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>15, 22, 29 stycznia</i> <i>(w dn. 29-01-2024 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b>
	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Gimnastyka</b> <i>8, 15, 22, 29 stycznia</i>	<b>ZAJĘCIA</b> w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

<b>Poniedziałek</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Fitness</b> <i>8, 15 stycznia</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastrów 34 A
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <i>17, 24, 31 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>4, 11, 18, 25 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>4, 11, 18, 25 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>4, 11, 18, 25 stycznia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 4, 11, 18, 25 stycznia</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej 5, 12, 19, 26 stycznia</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE

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