

**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	13.00 - 17.00
piątek	8.00 - 12.00

**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 01-07-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <b>8, 12 lipiec</b> <i>(w dn. 12-07-2024 zajęcia w godz. 10.00-13.00)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <b>8, 12 lipiec</b> <i>(w dn. 12-07-2024 zajęcia w godz. 10.00-13.00)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa</b> <b>średniozaawansowana</b> <i>2, 9, 23, 30 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastka w plenerze</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Nordic Walking</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 lipiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ STACJONARNE W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi</b> <b>smartfonów</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” –</b> <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Klub majsterkowy”</b> <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>4, 11, 18, 25 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zrób to sam”</b> <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>4, 11, 18, 25 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Piątek</b>	<b>10.00 - 12.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>5, 12, 19, 26 lipiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	---	------------------------

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*