

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

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

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	11.00 - 15.00
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 01-01-2025

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.30-12.30	Treningi pamięci – gr. 1 <i>13, 20, 27 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci – gr. 2 <i>13, 20, 27 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>7, 14, 21, 28 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Środa	9.00-10.00	Gimnastka - pilates <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00-11.00	Gimnastka –ćwiczenia ogólnorozwojowe <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zrób to sam” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>3, 10, 17, 24, 31 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy