

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 01-03-2023

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>6, 13, 20, 27 marzec</i> <i>(w dn. 27-03-2023 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>6, 13, 20, 27 marzec</i> <i>(w dn. 27-03-2023 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Poniedziałek	17.00– 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
	18.00 – 19.00	Fitness <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy dla początkujących <i>1, 8, 15, 22, 29 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>2, 9, 16, 23, 30 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00-18.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 2, 9, 16, 23, 30 marzec	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 3, 10, 17, 24, 31 marzec	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:
miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
09-03-2023	17.00 – 20.00	Dzień Kobiet w CAS – spotkanie integracyjne 9 marzec	W siedzibie CAS Obowiązują zapisy (ograniczona ilość miejsc)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.