

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	8.00 – 12.00
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

OBOWIAZUJE OD 01-08-2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>w sierpniu zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>w sierpniu zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>6, 13, 20, 27 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>6, 20, 27 sierpień</i> <i>13 sierpnia zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Środa	9.00-10.00	Gimnastka w plenerze <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	10.00-11.00	Nordic Walking <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	15.00-16.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>2, 9, 16, 23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
23-08-2024 <i>piątek</i>	14.00 – 17.00	Spotkanie integracyjne CAS przy grillu – gry i zabawy z muzyką. <i>obowiązują zapisy</i>	Yacht Klub nad Wisłą - os. Mogiła Przystań nad Wisłą

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy