

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 01-11-2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.30-12.30	Treningi pamięci – gr. 1 <i>4, 18, 25 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci – gr. 2 <i>4, 18, 25 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>5, 12, 19, 26 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>5, 12, 19, 26 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Środa	9.00-10.00	Gimnastka w plenerze <i>6, 13, 20, 27 listopad</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	10.00-11.00	Nordic Walking <i>6, 13, 20, 27 listopad</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>6, 13, 20, 27 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>6, 13, 20, 27 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-15.45	Gimnastyka w wodzie – gr. 1 <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13

Czwartek	15.45-16.30	Gimnastyka w wodzie – gr. 2 <i>7, 14, 21, 28 listopad</i>	BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>8, 15, 22, 29 listopad</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-15.45	Gimnastyka w wodzie – gr. 1 <i>8, 15 listopad</i>	BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13
	15.45-16.30	Gimnastyka w wodzie – gr. 2 <i>8, 15 listopad</i>	BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy