

**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	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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 01-03-2025**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.30-12.30</b>	<b>Treningi pamięci – gr. 1</b> <i>3, 10, 17, 24,31 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci – gr. 2</b> <i>3, 10, 17, 24,31 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>4, 11, 18, 25 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>4, 11, 18, 25 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastka - pilates</b> <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Gimnastka –ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>5, 12, 19, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>13.00-14.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>13.00-14.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

**Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:**

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>05-03-2025</b> <b>środa</b>	<b>17.00-19.00</b>	<b>Dzień Kobiet w CAS</b>	Siedziba CAS
<b>07-03-2025</b> <b>piątek</b>	<b>17.00-19.00</b>	<b>Dzień Kobiet w CAS</b>	Siedziba CAS

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***