



## **Czerwiec w CAS Bieńczyce**

2016-05-31

**Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce prowadzone przez Fundację Nowe Centrum w budynku Gimnazjum i Szkoły Wyższej im. Jańskiego na os. Niepodległości 19 w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów zaprasza wszystkich zainteresowanych na następujące zajęcia w czerwcu 2016:**

[Do pobrania](#)

### **PONIEDZIAŁKI**

**16.00 - 17.00** – gimnastyka – rozciąganie

**17.00 - 18.00** – warsztaty zdrowego żywienia, wykłady na temat diet stosowanych w chorobach wieku dojrzałego, dieta zrównoważona, suplementacja codziennych posiłków.

### **WTORKI**

**16.00 - 17.00** – nordic- walking

**17.15 - 19.15** – zajęcia artystyczne

### **ŚRODY**

**16.00 - 17.00** – kurs obsługi komputera i nowych technologii – I grupa

**17.00 - 18.00** – kurs obsługi komputera i nowych technologii - II grupa

### **CZWARTKI**

**16.00 - 17.00** – gimnastyka fitness/zumba

**17.00 - 19.00** – gry stolikowe

### **PIĄTKI**

**16.00 - 17.30** – j. angielski



**Magiczny  
Kraków**

**Osoby zainteresowane uczestnictwem w wybranych zajęciach prosimy o kontakt telefoniczny pod nr 575 361 492 lub osobisty - OS. NIEPODLEGŁOŚCI 19 W BUDYNKU GIMNAZJUM I SZKOŁY WYŻSZEJ IM. BOGDANA JAŃSKIEGO W GODZ. 16.00 - 20.00, wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.**

Najbliższy przystanek komunikacji miejskiej:

Rondo Kocmyrzowskie imienia Księdza Gorzelanego

Linie autobusowe: 132, 142, 152, 172, 202, 212, 222, 232, 572

Linie tramwajowe: 1, 5, 9, 16, 21, 52