

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach
10:00 - 14:00.**

Od sierpnia prowadzimy zajęcia online, w plenerze i stacjonarnie.

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 16.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
	11.00 - 14.00	Zajęcia plastyczne	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce zajęć - Zalew Nowohucki - zajęcia tylko 3 sierpnia
wtorek	9.00 - 11.00	Nordic walking i ćwiczenia w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce spotkania - przed kościołem Arka Pana

	11.00 - 14.00	Zajęcia plastyczne	ZAJĘCIA W PLENERZE miejsce zajęć - Zalew Nowohucki
środa	15.00 - 16.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE - miejsce spotkania - przed wejściem do szkoły
czwartek			
piątek	10.00 - 11.00	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.15 - 12.15	Język angielski - grupa średnio zaawansowana	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	15.00 - 16.00	Gimnastyka on line	ZAJĘCIA ON-LINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.08.2020, 10.08.2020, 17.08.2020,	14.30-17.30	Spotkania przy kawie. Tematy przewodnie spotkań - promocja nowości książkowych, krakowskich wydarzeń	Miejsce - kawiarnia plenerowa przy Teatrze Ludowym

24.08.2020, 31.08.2020.		kulturalnych, ciekawych miejsc na weekendowe wypady.	
7.08.2020	8.30	Wycieczka do Filipowic i Krzeszowic - zwiedzamy ogrody Małopolski	Informacje i zapisy pod nr tel. 575-361-492
20.08.2020	10.00	Spacerkiem po Krakowie - poznajemy znamienite krakowskie rody	Informacje i zapisy pod nr tel. 575-361-492