

## Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

**Od sierpnia prowadzimy zajęcia online, w plenerze i stacjonarnie.**

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.30 – 18.30
wtorek	14.30 – 18.30
środa	14.30 – 18.30
czwartek	14.30 – 18.30
piątek	14.30 – 18.30

### OBOWIĄZUJE OD 14.09.2020

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2020

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17.00 - 18.00	Warsztaty zdrowego żywienia	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
wtorek	9.30 - 12.30	Zajęcia plastyczne	ZAJĘCIA W PLENERZE, miejsce zajęć - Zalew Nowohucki

	12.00 - 13.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	15.30 - 16.30	Gimnastyka	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
środa	11.00 - 12.00	Kurs obsługi smartfonów - grupa od podstaw	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	12.15 - 13.15	Kurs obsługi smartfonów - 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
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	15.30 - 16.30	Gimnastyka	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
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

## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.09.2020		Wycieczka po Szlaku Orlich Gniazd /Ogrodzieniec, Mirów, Bobolice/	Informacje i zapisy pod nr tel. 575-361-492