

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

Od sierpnia prowadzimy zajęcia online 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 01.10.2020

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	17.00 - 18.00	Warsztaty zdrowego żywienia	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	13.30 - 14.30	Gimnastyka - zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe - I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS

	14.30 - 15.30	Gimnastyka - zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe - II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
wtorek	12.00 - 13.00	Trening pamięci - I grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	13.00 - 14.00	Trening pamięci - II grupa	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	15.30 - 16.30	Gimnastyka - fitness	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
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
	12.30 - 14.30	Zajęcia plastyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS

Zajęcia dodatkowe w październiku 2020:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.10.2020	11.30	Wyjście do Muzeum Witrażu	Informacje i zapisy w CAS
23.10.2020	11.00	Spacerkiem po Krakowie. Tajemnice Salwatora.	Spotkanie przy klasztorze ss. Norbertanek
26.10.2020	8.00 - 16.30	Wycieczka do Lanckorony	Informacje i zapisy w CAS