

**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)

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne i plenerowe zostają zawieszane do odwołania.

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach  
14:00 - 18:00.**

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, wyprowadzania psów. Do osób potrzebujących wyślemy wolontariuszy.

**W godzinach 10:00 - 14:00 przyjmujemy zgłoszenia na zrobienie zakupów.**

**Prowadzimy niektóre zajęcia online.**

**OBOWIĄZUJE OD 20.01.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Gimnastyka korekcyjna online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
	16.30 - 17.30	Warsztaty obsługi komputerów - <b>zajęcia rozpoczynają się 11 stycznia</b>	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć.
wtorek	11.00 - 12.00	Spotkania z historią Krakowa i Nowej Huty - <b>wykłady rozpoczynają się 12 stycznia</b>	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć.
środa	10.00 - 11.00	Fitness online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema
	11.30 - 12.30	Trening pamięci - <b>zajęcia rozpoczynają się 13 stycznia</b>	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymają link do zajęć.
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć.

		<p>aromatoterapii -  <b>zajęcia rozpoczynają się 14 stycznia</b></p>	
piątek	9.00 - 10.00	<p>Język angielski on line                      - grupa od podstaw</p>	<p>ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a></p>
	10.00 - 11.00	<p>Pilates online</p>	<p>ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema</p>
	11.00 - 13.00	<p>Zajęcia plastyczne -                      wykład wprowadzający                      oraz warsztaty                      praktyczne</p>	<p>ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS. Uczestnicy otrzymają link do zajęć.</p>