

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: 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 01.03.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 10.45	Gimnastyka korekcyjna online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org lub do trenera Jakuba Bema
	16.30 - 17.30	Warsztaty obsługi komputerów	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	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć.
środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymają link do zajęć.
	10.00 - 10.45	Fitness online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem

			fundacja@nowecentrum.org lub do trenera Jakuba Bema
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	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 aromaterapii	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć.
piątek	9.00 - 10.00	Język angielski on line - grupa od podstaw	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 fundacja@nowecentrum.org
	10.00 - 10.45	Pilates online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org lub do trenera Jakuba Bema
	11.00 - 13.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS. Uczestnicy otrzymają link do zajęć.