

**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 zajęcia online.**

## OBOWIĄZUJE OD 01.05.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2021

*miesiąc*

**W dniu 3 maja (Święto Konstytucji 3 Maja) zajęcia nie będą realizowane**

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 <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub do trenera Jakuba Bema
	16.30 - 17.30	Warsztaty obsługi komputerów	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
wtorek	11.00 - 12.00	Spotkania z historią Krakowa i Nowej Huty - zajęcia 18 maja nie odbędą się	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
	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 <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub do trenera Jakuba Bema

	11.30 - 12.30	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromaterapii	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
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 <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	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 <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub do trenera Jakuba Bema
	11.00 - 13.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS.

## Zajęcia dodatkowe w maju 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.05.2021	15.00	Wykład na temat nowelizacji przepisów kodeksu drogowego - prowadzi przedstawiciel Straży Miejskiej	Wykład online, uczestnicy CAS otrzymają link do zajęć
27.05.2021	11.00	Wykład na temat nowelizacji przepisów kodeksu drogowego - prowadzi przedstawiciel Straży Miejskiej	Wykład online, uczestnicy CAS otrzymają link do zajęć
Od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania CAS		Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona, nauka obsługi platform internetowych, na których odbywają się zajęcia online	Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny lub mailowy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**