

**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)

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

**Od 10 maja prowadzimy zajęcia online i w plenerze.**

**Zajęcia stacjonarne nadal pozostają zawieszane.**

**OBOWIĄZUJE OD 10.05.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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 - <b>zajęcia 18 maja nie odbędą się</b>	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	9.00 - 10.00	Gimnastyka w plenerze	ZAJĘCIA W PLENERZE, miejsce spotkania - przed CAS-em
	10.00 - 11.00	Nordic walking	ZAJĘCIA W PLENERZE, miejsce spotkania - przed

			CAS-em
	11.00 - 12.00	Porozmawiamy 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>
	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.**