

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

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

Od 24 maja CAS wznawia dyżury stacjonarne w godzinach 14:00 - 18:00.

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i online.

OBOWIĄZUJE OD 28.05.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness	ZAJĘCIA STACJONARNE
	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	Gimnastyka 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.

czwartek	9.00 - 10.00	Gimnastyka korekcyjna I grupa - zajęcia tylko 20.05.2021	ZAJĘCIA STACJONARNE - sala na os. Zielonym 22
	10.00 - 11.00	Gimnastyka korekcyjna II grupa - zajęcia tylko 20.05.2021	ZAJĘCIA STACJONARNE - sala na os. Zielonym 22
	11.00 - 12.00	Porozmawiamy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii - zajęcia 20.05. odwołane	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe - zajęcia od 27.05.2021	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski online - 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
	11.30 - 13.30	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE

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.