

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

CAS czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach

14:00 - 18:00.

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i online.

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.00 - 12.00	Spotkania z historią Krakowa i Nowej Huty - zajęcia 8 czerwca 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.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiamy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromaterapii	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom.
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	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

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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.