

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, w plenerze i online.

OBOWIAZUJE OD 01.07.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 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			
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	15.00 - 17.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski online - grupa od podstaw - zajęcia 9 lipca odwołane	ZAJĘCIA ONLINE

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8.07.2021	10.00 - 17.00	Piknik dla Seniora	Impreza plenerowa w Parku Bednarskiego
16.07.2021	11.30 - 13.30	Wykład historyczny w plenerze - historia Plant Krakowskich	Zapisy w CAS-ie
23.07.2021	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - historia Rynku Podgórskiego	Zapisy w CAS-ie
30.07.2021	9.00 - 16.30	Wycieczka autokarowa szlakiem malowanych chałup - Zalipie	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.