

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail fundacja@nowecentrum.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14:00 - 18:00
wtorek	14:00 - 18:00
środa	14:00 - 18:00
czwartek	14:00 - 18:00
piątek	14:00 - 18:00

OBOWIĄZUJE OD 29.09.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2021

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness	ZAJĘCIA STACJONARNE

środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy - zajęcia od 8 września	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 10.45	Gimnastyka online - zajęcia 29.09. odwołane	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci - zajęcia od 8 września	ZAJĘCIA ONLINE
	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 - grupa od podstaw	ZAJĘCIA ONLINE

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09.2021	11.45 - 13.45	Wykład historyczny w plenerze - spacerkiem wokół Oleandrów	Zapisy w CAS-ie
17.09.2021	11.45 - 13.45	Wykład historyczny w plenerze - spacer po Salwatorze	Zapisy w CAS-ie
29.09 - 30.09.2021		VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.