

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 01.10.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 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 ONLINE
	10.00 - 10.45	Gimnastyka online	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00 <i>zajęcia rozpoczynają się 14.10.</i>	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw	ZAJĘCIA ONLINE

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.10.2021	18.00	Festiwal Sacrum Profanum koncert Lem: Lapidarna Ekspresja Moderny	ICE Kraków
6.10.2021		II Artystyczny Festiwal Seniorów	

15.10.2021	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - wokół ulicy Karmelickiej	Zapisy w CAS-ie
22.10.2021	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - wokół ulicy Rakowickiej i Cmentarza Rakowickiego	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.