

**Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce**

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto: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 09.12.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 6.12., 13.12. i 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 7.12., 14.12. i 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 7.12., 14.12. i 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 7.12., 14.12. i 21.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 1.12. i 8.12.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 10.45	Gimnastyka online	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 8.12. i 15.12.</i>	8.12. ZAJĘCIA ONLINE 15.12. ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	1.12. ZAJĘCIA ONLINE 8.12., 15.12., 22.12. ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiamy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 9.12. i 16.12.,</i>	ZAJĘCIA ONLINE <b>zajęcia 9.12. odwołane</b>
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 2.12., 9.12. i 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.12.2021	12.00	Zwiedzanie nowej siedziby Muzeum Fotografii w Krakowie ul. Rakowicka z przewodnikiem	Zapisy w CAS-ie
28.12.2021	12.00	Zwiedzanie wystawy stałej „Kraków od początku bez końca” w Muzeum Krakowa z przewodnikiem oraz wystawy Szopek Krakowskich	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**W Wigilię, Święta i Sylwestra CAS nieczynny, w tych dniach zajęcia nie będą realizowane.**