

**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 14.01.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 10.01., 17.01. i 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 10.01., 17.01. i 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 11.01., 18.01. i 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 11.01., 18.01. i 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 12.01., 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 10.45	Gimnastyka online	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 12.01., 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

## Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.01.2022	12.00-15.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem krakowskich drukarni cz.I	Zapisy w CAS-ie
15.01.2022	18.00	Wyjście na koncert zespołu góralskiego Hamernik - Nowohuckie Centrum Kultury	Zapisy w CAS-ie
21.01.2022	12.00-15.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem krakowskich drukarni cz.II	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*