

**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 09.02.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna zajęcia 1.02., 8.02., 15.02., 22.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 1.02., 8.02., 15.02., 22.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	10.00 - 10.45	Gimnastyka online <i>zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 10.02., 17.02., 24.02.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.02.2022	14.00	Zwiedzanie Domu Utopii - Międzynarodowego Centrum Empatii, os. Szkolne 26	Zapisy w CAS-ie
25.02.2022	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Pitaval krakowski czyli szlakiem złoczyńców i zagadek kryminalnych.	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*