

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 01.03.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	10.00 - 10.45	Gimnastyka online <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.	ZAJĘCIA ONLINE
--------	-------------	---	----------------

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.03.2022	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem modernistycznej architektury Nowej Huty	Zapisy w CAS-ie
25.03.2022	13.30	Zwiedzanie Muzeum Kultury i Duchowości Cystersów wraz z Biblioteką Opactwo Cystersów w Mogile	Zapisy w CAS-ie
30.03.2022	18.00	Wyjście do Teatru Słowackiego - spektakl „Simona K. Wołająca na puszczy”	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.