

**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 czynny 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 15.04.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.04., 11.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 4.04., 11.04., 25.04..</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	10.00 - 10.45	Gimnastyka online <i>zajęcia 6.04., 13.04., 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 6.04., 13.04., 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 6.04., 13.04., 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 7.04., 21.04, 28.04</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 7.04., 21.04, 28.04</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.04., 14.04., 21.04, 28.04</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek <b>15.04. - Wielki Piątek CAS nieczynny</b>	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw zajęcia 1.04., 8.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA ONLINE
-------------------------------------------------------	-------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.04.2022	17.00	Spotkanie świąteczne	Zapisy w CAS-ie
22.04.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Wokół Nowego Kleparza	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**15.04. - Wielki Piątek CAS nieczynny**