

**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 19.05.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30 - 11.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

	13.30 - 14.30	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Fitness <i>zajęcia 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	10.00 - 10.45	Gimnastyka online <i>zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 4.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.	ZAJĘCIA ONLINE
--------	-------------	---	----------------

### Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.05.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem rzeźb i pomników nowohuckich	Zapisy w CAS-ie, spotkanie przy pomniku Solidarności na Placu Centralnym
19.05.2022	10.00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego	Zapisy i informacje w CAS-ie
26.05.2022	19.00	Wyjście do Teatru Ludowego - spektakl Wujaszek Wania	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**02.05. - CAS nieczynny**