

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail 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 11.07.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| poniedziałek | 12.30 - 13.30 | Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 15.00 - 17.00 | Kawiarenka <i>zajęcia 4.07., 25.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| wtorek | 9.15 - 10.00 | Joga twarzy <i>zajęcia 5.07., 12.07., 19.07.</i> | ZAJĘCIA ONLINE |

| | | | |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | 13.30 - 14.30 | Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia 5.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.30 - 15.30 | Fitness <i>zajęcia 5.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| środa | 9.00 - 10.00 | Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia: 13.07., 20.07., 27.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 10.00 - 11.00 | Fitness <i>zajęcia: 13.07., 20.07., 27.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 10.00 - 10.45 | Gimnastyka online <i>zajęcia 6.07.</i> | ZAJĘCIA ONLINE |
| | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci <i>zajęcia 13.07., 15.07. - zajęcia plenerowe w godz.11.00-13.00</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| czwartek | 11.00 - 12.00 | Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.07.</i> | ZAJĘCIA ONLINE |

| | | | |
|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | 15.00 - 17.00 | Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe <i>zajęcia 7.07., 28.07.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek | 8.00 - 9.00 | Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i> | ZAJĘCIA ONLINE |
| | 8.00 - 8.45 | Gimnastyka online <i>zajęcia 15.07., 22.07., 29.07.</i> | ZAJĘCIA ONLINE |

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|--------------|-------------------------------------------|-----------------|
| 19.07.2022 | 9.00 - 14.00 | Wycieczka na Lawendowe Pole do Ostrowa | Zapisy w CAS-ie |
| 21.07.2022 | 10.00 | Wycieczka do ZOO | Zapisy w CAS-ie |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.