

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 21.07.2022

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
29.07.2022	10.00	Wycieczka do ZOO	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.