

**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 1.08.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 22.08., 29.08.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 22.08., 29.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

środa	9.00 - 10.00	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia: 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka w plenerze <i>zajęcia: 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 3.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 4.08., 11.08., 18.08., 25.08.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 18.08., 25.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 18.08., 25.08..</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 19.08., 26.08.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

	8.00 - 8.45	Gimnastyka online zajęcia 5.08., 12.08., 19.08., 26.08.	ZAJĘCIA ONLINE
--	-------------	---	----------------

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.08.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół ulicy Szpitalnej	Zapisy w CAS-ie

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*