

**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 08.08.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi               |
|--------------|---------------|--|---------------------|
| poniedziałek | 12.30 - 13.30 | Kurs obsługi smartfonów<br><i>zajęcia 8.08., 22.08., 29.08.,</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 15.00 - 17.00 | Kawiarenka<br><i>zajęcia 22.08., 29.08.</i>                      | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| wtorek       | 9.15 - 10.00  | Joga twarzy<br><i>zajęcia 23.08., 30.08.</i>                     | ZAJĘCIA ONLINE      |

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

|  |             |   |                |
|--|-------------|---|----------------|
|  | 8.00 - 8.45 | Gimnastyka online<br>zajęcia 5.08., 12.08.,<br>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:<br>Wokół ulicy Szpitalnej | Zapisy w CAS-ie |
|            |               |  |                 |
|            |               |  |                 |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*