

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 01.09.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

środa	9.00 - 10.00	Gimnastyka korekcyjna <i>zajęcia: 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Gimnastyka w plenerze <i>zajęcia: 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia 2.09., 9.09.,16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

	8.00 - 8.45	Gimnastyka online <i>zajęcia 2.09., 9.09.,16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
--	-------------	---	----------------

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09.2022	12.00 - 16.00	Plenerowe spotkanie nad Wisłą - Centrum Aktywności Seniorów OLIMP usytuowane w Kolejowym Klubie Wodnym 1929 przy ulicy Księcia Józefa 24a.	Informacje w CAS
18.09.2022		Wyjście na Galę Operetkową, Nowohuckie Centrum Kultury	Zapisy w CAS-ie
19 - 20.09.2022		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, klubu sportowy "Bronowianka" ul. Zarzecze 124 a	Informacje w CAS
21 - 22.09.2022		IX Międzynarodowe Senioralia - Park Jordana i Kino Kijów.	Szczegółowe informacje na stronie www.dlaseniora.krakow.pl , stronie stowarzyszenia Manko oraz tel. 12 429 37 28
23.09.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: wokół ulicy św. Krzyża	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.