

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 20.10.2022

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10..</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.15	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	8.00 - 8.45	Gimnastyka online <i>zajęcia: 6.10., 13.10.,</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia: 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.</i>	
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>Zajęcia: 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.,</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>Zajęcia: 21.10., 28.10.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.10.2022	11.00 - 17.00	Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów, CSW Solvay ul. Zakopiańska 62	Informacje w CAS
11.10.2022	14.00 - 16.00	Spotkanie integracyjne z CAS Mistrzejowice - grill, biesiada muzyczna	Zapisy w CAS-ie
14.10.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: wokół Małego Rynku i ulicy Mikołajskiej	Informacje w CAS
19.10.2022	12.30 - 18.30	I Przegląd Senioralnych Chórów i Zespołów Śpiewaczych ARTZona, os. Górali 4	Informacje w CAS
21.10.2022	12.00 - 14.00	Wyjście do Muzeum Narodowego - wystawa „Łempicka”	Zapisy w CAS-ie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.