

**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 03.11.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia</i> 7.11., 14.11., 21.11., 28.11	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia</i> 7.11., 14.11., 21.11., 28.11	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia</i> 8.11., 15.11.,	ZAJĘCIA ONLINE

		22.11., 29.11	
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa zajęcia: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.15	Gimnastyka II grupa zajęcia: 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii zajęcia: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.	ZAJĘCIA ONLINE <i>zajęcia 3.11. odwołane</i>
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw <i>zajęcia: 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA ONLINE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia: 4.11., 18.11., 25.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.11.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: Szlakiem krakowskiej secesji cz. II	Informacje w CAS
30.11.2022	16.30 - 19.30	Spotkanie Andrzejkowe - gry i zabawy, wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych	Informacje w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**01.11.2022 i 11.11.2022 - CAS nieczynny**