

**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 16.01.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>Zajęcia 17.01., 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia:18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.15	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 18.01., 25.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia:19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 19.01., 26.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	9.00 - 10.00	Język angielski <i>zajęcia: 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia: 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.01.2023	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: wokół Placu Matejki i Starego Kleparza	Informacje w CAS

27.01.2023	11.00 - 12.00	Zwiedzanie wystawy Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna. Zwiedzanie z przewodnikiem.	Informacje w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*