

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 01.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 7.03., 14.03.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		21.03., 28.03.	
	14.00 - 15.30	Konsultacje smartfonowe zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka I grupa zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.30	Gimnastyka II grupa zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia: 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia: 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	9.00 - 10.00	Język angielski <i>zajęcia: 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia: 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03.2023	17.00	Wyjście do Teatru Ludowego na spektakl „Don Kichot. Rzewne pieśni rycerzy...”	Informacje i zapisy w CAS
10.03.2023	11.00 - 13.00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Kompanii Piwowskiej w Sukiennicach	Informacje i zapisy w CAS
14.03.2023	12.00 - 13.00	Zwiedzanie Muzeum Karmelitów „Na Piasku”	Informacje i zapisy w CAS
17.03.2023	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Historia krakowskiego Getta	Informacje i zapisy w CAS <i>Zbiórka na Placu Bohaterów Getta</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.