

## 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 14.03.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi               |
|--------------|---------------|--|---------------------|
| poniedziałek | 12.30 - 13.30 | Kurs obsługi smartfonów<br><i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03, 27.03.</i>                       | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 15.00 - 17.00 | Kawiarenka<br><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<br><i>zajęcia 7.03., 14.03.,</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

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

|        |               |  |                     |
|--------|---------------|--|---------------------|
|        | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe<br><i>zajęcia: 2.03., 9.03.,<br/>16.03., 23.03., 30.03.</i>    | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek | 9.00 - 10.00  | Język angielski<br><i>zajęcia: 3.03., 10.03.,<br/>17.03., 24.03., 31.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|        | 13.30 - 14.30 | Fitness<br><i>zajęcia: 3.03., 10.03.,<br/>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  |
| <b>24.03.2023</b> | 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<br><i>Zbiórka na Placu Bohaterów Getta</i> |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*