

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 |

O BOWIĄZUJE OD 30.03.2023

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 <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| środa | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci <i>zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy <i>zajęcia 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 13.30 - 14.30 | Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.30 - 15.30 | Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 1.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| czwartek | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 15.00 - 17.00 | Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 2.03., 9.03., 16.03., 23.03., 30.03.</i> | 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 zajęcia: 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03. | 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 |
| 24.03.2023 | 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> |
| 30.03.2023 | 12.00 | Spotkanie Wielkanocne | Spotkanie odbędzie się w Zespole Szkół Gastronomicznych na os. Złotej Jesieni 16 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.