

**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 01.04.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.04., 17.04, 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 17.04, 24.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 4.04., 18.04.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		25.04.	
	14.00 - 15.30	Konsultacje smartfonowe <i>zajęcia 11.04., 18.04., 25.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.30	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 5.04., 12.04., 19.04., 26.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 6.04., 13.04., 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 13.04., 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 20.04., 27.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	13.30 - 14.30	Fitness zajęcia: 14.04., 21.04., 28.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	---------------	---	---------------------

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.04.2023	16.00 - 19.00	Udział Seniorek z CAS w próbach w ramach projektu międzypokoleniowego o tematyce teatralnej w XXI LO.	Informacje i zapisy w CAS
21.04.2023	8.00 - 16.30	Wycieczka autokarowa do Brzeska. W programie: zwiedzanie browaru, Pałacu Goetzów, Cmentarza Żydowskiego, Cmentarza Wojennego z I Wojny Światowej.	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**W Wielki Piątek - 07.04. - CAS nieczynny**