

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 01.05.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 9.05., 16.05.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		23.05., 30.05.	
	14.00 - 15.30	Konsultacje smartfonowe <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05., 30.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 15.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 16.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 15.00	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 4.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 16.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 4.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia: 4.05., 11.05., 18.05., 25.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	13.30 - 14.30	Fitness zajęcia: 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2023	10.30	Zwiedzanie nowej ekspozycji w Muzeum Inżynierii i Techniki Kraków z przewodnikiem	Informacje i zapisy w CAS
26.05.2023	12.00	Wykład historyczny w plenerze - Wokół ulicy J. Piłsudskiego	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

02.05.2023 (wtorek) - CAS nieczynny