

**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 07.06.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06., 26.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 5.06., 12.06., 19.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 6.06., 13.06.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		20.06., 27.06.	
	14.00 - 15.30	Konsultacje smartfonowe zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka I grupa zajęcia: 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Gimnastyka II grupa zajęcia: 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia: 7.06., 14.06., 21.06., 28.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia: 15.06., 22.06., 29.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia: 1.06., 15.06., 22.06., 29.06.	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia: 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.06.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	---------------	---	---------------------

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.06.2023	17.00	Spektakl teatralny „Młodsza Ja” z udziałem Seniorek z CAS Bińczycze i CAS Mistrzejowice w MDK im.A.Bursy, os.Tysiąclecia15 w Krakowie	Informacje i zapisy w CAS
23.06.2023	10.00	Zwiedzanie Parafii Ewangelicko-Augsburskiej św.Marcina w Krakowie (ul.Grodzka)	Informacje i zapisy w CAS
26.06.2023	8.00-16.00	Wycieczka do Kalwarii Zebrzydowskiej i Lanckorony	Informacje i zapisy w CAS

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***