

**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 01.07.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.07., 17.07., 24.07., 31.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 10.07., 24.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 4.07., 11.07.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		18.07., 25.07.	
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 5.07., 12.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 5.07., 12.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka I grupa zajęcia: 5.07., 12.07. 19.07., 26.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Gimnastyka II grupa zajęcia: 5.07., 12.07. 19.07., 26.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia: 5.07., 12.07. 19.07., 26.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia: 6.07., 20.07.,	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia: 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	13.30 - 14.30	Fitness zajęcia: 7.07., 14.07., 21.07., 28.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.07.2023	10.00 - 13.00	Zakończenie warsztatów Treningu Pamięci - Barka Wiślany Ogród	Informacje i zapisy w CAS
27.07.2023	13.00 - 15.00	Warsztaty międzypokoleniowe: Wianki, wianuszki dla Babci i dla Wnuczki. Zajęcia edukacyjne z zakresu układania bukietów łąkowych i wyplatania wianków	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*