

**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 06.07.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023**

*miesiąc*

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

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

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:

*miesiąc*

| data       | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi                     |
|------------|---------------|---|---------------------------|
| 06.07.2023 | 14.00 - 15.00 | Warsztaty międzypokoleniowe z florystyki  | Informacje i zapisy w CAS |
| 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.*