

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 01.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia 7.08., 14.08., 21.08., 28.08.</i>	
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 21.08., 28.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 22.08., 29.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 2.08., 9.08. 16.08., 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 2.08., 9.08. 16.08., 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 2.08., 9.08. 16.08., 23.08., 30.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 17.08., 24.08., 31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 17.08., 24.08.,31.08.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08.2023	11.00 - 13.00	Plenerowe warsztaty florystyczne w Muzeum Przyrodniczym	Informacje i zapisy w CAS
04.08.2023	10.00 - 13.00	Wykład historyczny w plenerze - Wokół ulicy Jana	Informacje i zapisy w CAS
08.08.2023	11.00 - 12.00	Zwiedzanie wnętrza Teatru im. J. Słowackiego z przewodnikiem	Informacje i zapisy w CAS
10.08.2023	11.00 - 13.00	Plenerowe warsztaty florystyczne w Ogrodzie Mehoffera i Ogrodzie Szymborskiej	Informacje i zapisy w CAS
25.08.2023	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem Włodzimierza Tetmajera. Zwiedzanie wystawy w Muzeum Krakowa w Pałacu Krzysztofory.	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.