

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 27.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30	Fitness <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i>	
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i> <i>27.09. zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i> <i>27.09. zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 6.09., 13.09., 20.09., 27.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek			
--------	--	--	--

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.09.2023	12.00 - 14.00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego z przewodnikiem	Informacje i zapisy w CAS
14.09.2023	14.00-16.00	Wykład historyczny w plenerze - Wokół ulicy Pijarskiej	Informacje i zapisy w CAS
17.09.2023	16.00	Wielka Gala Muzyki Filmowej w Nowohuckim Centrum Kultury	Informacje i zapisy w CAS
27.09.2023 28.09.2023		VIII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.