

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 01.10.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30	Fitness <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	9.00 - 12.00 13.00 - 15.00	Warsztaty indywidualne ABC refleksologii zajęcia 6.10., 13.10, 20.10, 27.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	-------------------------------	--	---------------------

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10.2023	8.45	Wycieczka do Olkusza i na Pustynię Błędowską. W programie: Podziemny Olkusz, fortyfikacje miejskie, Bazylika św. Andrzeja	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.