

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 01.11.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30	Fitness <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 6.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.11.2023	16.00	Wyjście do Teatru Słowackiego, spektakl: Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy.	Informacje i zapisy w CAS
24.11.2023	13.00 - 16.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie cz.I	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.