

**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 01.12.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30	Fitness <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 6.12., 13.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 6.12., 13.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 6.12., 13.12., 20.12</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 6.12., 13.12., 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 6.12., 13.12., 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 7.12., 14.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.12., 14.12., 28.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.12.2023	12.00	Koncert dla Seniorów - Centrum Kongresowe ICE Kraków	Informacje i zapisy w CAS
07.12.2023	14.00 - 15.00	Manufaktura świąteczna: szydełkowe ozdoby na choinkę	Informacje i zapisy w CAS
29.12.2023	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie cz.II	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*