

**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 01.01.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi               |
|--------------|---------------|--|---------------------|
| poniedziałek | 12.30 - 13.30 | Kurs obsługi smartfonów<br>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01. | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 13.30 - 14.30 | Fitness<br>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.                 |                     |
|              | 14.00 - 16.00 | Kawiarenka<br>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.              | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|          |               |   |                     |
|----------|---------------|---|---------------------|
| wtorek   | 11.30 - 12.30 | Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty<br><i>zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>                 | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| środa    | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci<br><i>zajęcia: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>   | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy<br><i>zajęcia 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 13.30 - 14.15 | Gimnastyka I grupa<br><i>zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 14.15 - 15.00 | Gimnastyka II grupa<br><i>zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>   | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne<br><i>zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| czwartek | 15.00 - 17.00 | Warsztaty florystyczne<br><i>zajęcia 4.01., 11.01., 18.01., 25.01.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe<br><i>zajęcia 11.01., 18.01., 25.01.</i>  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek   |               |   |                     |

## Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:

*miesiąc*

| data                     | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi                     |
|--------------------------|---------------|---|---------------------------|
| 04.01.2024<br>25.01.2024 | 14.00 - 15.00 | Manufaktura Szydełkowa  | Informacje i zapisy w CAS |
| 15.01.2024               | 16.30 - 18.00 | Kolędowanie z Chórem Gospel   | Informacje i zapisy w CAS |
| 18.01.2024               | 18.00         | Najpiękniejsze Piosenki: Maria Koterbska w wyk. Iwony Loranc z zespołem. Nowohuckie Centrum Kultury | Informacje i zapisy w CAS |
| 26.01.2024               | 12.00 - 14.00 | Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie cz.III  | Informacje i zapisy w CAS |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*