

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 10.01.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30	Fitness zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Kawiarenka 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 zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01. zajęcia 10.01. odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 10.01., 17.01., 24.01., 31.01. zajęcia 10.01. odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 3.01., 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 4.01., 11.01., 18.01., 25.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia 11.01., 18.01., 25.01.	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek			
--------	--	--	--

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.01.2024 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.