

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 01.03.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Fitness <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Kawiarenka <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 6.03., 13.03., 20.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.03., 14.03., 21.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.03.2023	12.30	Wyjście na wystawę multimedialną Vincent van Gogh (Hangar w Czyżynach)	Informacje i zapisy w CAS
21.02.2024	13.00 - 15.00	Manufaktura Szydełkowa - Wielkanocne Zajęczki	Informacje i zapisy w CAS
22.03.2024	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie Ogród IV	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

29.03. - Wielki Piątek - CAS nieczynny