

**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 01.04.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.30	Fitness zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Kawiarenka zajęcia 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty zajęcia 2.04., 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 3.04., 10.04., 17.04., 24.04..	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa - wiosenne kwiatki zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia 4.04., 11.04., 18.04., 25.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.04.2023	11.15	Wyjście na wystawę sztuki street artu Muzeum Banksy w Krakowie	Informacje i zapisy w CAS
19.04.2024	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie. Ogród Barbakan	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*