

**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 01.05.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 6.05., 13.05., 20.00., 27.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.15	Fitness zajęcia 6.05., 13.05., 20.00., 27.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Kawiarenka zajęcia 6.05., 13.05., 20.00., 27.05.	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 9.05., 16.05., 23.05.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek			
--------	--	--	--

### Zajęcia dodatkowe w maju 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.05.2023	8.00 - 17.00	Wycieczka do Chorzowa	Informacje i zapisy w CAS
24.05.2024	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie. Ogród Dworzec	Informacje i zapisy w CAS
23.05.2024 - 23.06.2024		Wystawa "Kwiaty" - prace malarskie Seniorów z pracowni plastycznej CAS Bieńczyce Biblioteka Publiczna filia 56 Os. Zgody 7	Informacje w CAS
26.05.2024	10.00 – 16.00	Święto Rodziny Krakowskiej Tereny zielone przy Tauron Arenie Kraków	Informacje w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**02.05.2024 CAS NIECZYNNY**