

**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 01.07.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.30 - 15.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.15	Fitness <i>zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie <i>zajęcia 1.07., 8.07.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		15.07., 22.07., 29.07.	
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07., 30.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia: 10.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 10.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa zajęcia 18.07., 25.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00 - 17.00	Gry stolikowe zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek			

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.07.2023	13.00 - 15.00	Warsztaty międzypokoleniowe dla seniorów i i uczestników półkolonii szkolnej „Naturalna biżuteria dla wnuczki i babci”.	Informacje i zapisy w CAS
12.07.2024	10.00 - 13.00	Zakończenie roku szkolnego Treningu Umysłu - w programie: gry, zabawy, kalambury i seans filmowy	Informacje i zapisy w CAS
18.07.2024	10.30	Zwiedzanie wystawy „Kaplica Sykstyńska”	Informacje i zapisy w CAS
26.07.2024	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Historia krakowskiego kina	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*