

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 01.09.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|---------------------|
| poniedziałek | 12.00 - 12.45 | Fitness <i>zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| wtorek | 11.30 - 12.30 | Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.00 - 16.00 | Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie | ZAJĘCIA STACJONARNE |

| | | | |
|----------|---|--|---------------------|
| | | <i>zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.</i> | |
| środa | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| czwartek | 10.00-11.00 | Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 11.00-12.00 | Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.00-13.00 | Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 15.00 - 17.00 <i>zajęcia 5.09. i 12.09. w godz. 15.00-18.00</i> | Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 5.09., 12.09., 19.06., 26.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe <i>Zajęcia 6.09., 13.09., 20.06., 27.09.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------|-------------|--|------------------------------|
| 5.09.2024 | 12.00-14.00 | Wykład historyczny w plenerze - Tajemnice Małego Rynku | Informacje i zapisy w CAS |
| 6.09.2024 | | Międzynarodowe Senioralia - Rynek Główny, Park Jordana | Informacje w CAS |
| 15.09.2024 | 15.00-17.00 | Udział seniorów z grupy florystycznej w prowadzeniu warsztatów międzypokoleniowych na imprezie plenerowej dzielnicowej "Spotkania Bieńczyckie" | Informacje i zapisy w CAS |
| 15.09.2024 | 15.00-18.00 | Udział plastyków z CAS Bieńczyce w wystawie plenerowej w ramach Dzielnicowych Dni Seniora - Dworek Białoprądnicki | Informacje i zapisy w CAS |
| 26-27.09.2024 | | Udział Seniorów w IX Mistrzostwach Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. | Informacje i zapisy w CAS |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.