

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 09.09.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 - 12.45	Fitness <i>zajęcia 2.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie <i>zajęcia 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

wtorek	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 10.09., 17.09., 24.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 10.09., 17.09., 24.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	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 <i>zajęcia 3.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
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.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.00-12.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 5.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30-13.15	Fitness I grupa <i>zajęcia 12.09., 19.06., 26.09.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30-14.15	Fitness II grupa <i>zajęcia 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	Informacje i zapisy w CAS

		Bieńczyckie"	
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.