

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 31.10.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 1.10., 8.10.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		15.10., 22.10., 29.10.	
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness I grupa zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30-14.15	Fitness II grupa zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie zajęcia 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10., 10.10., 17.10., 24.10.	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowa	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.