

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 01.11.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Manufaktura dekoracji wszelkich zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Manufaktura szydełkowa <i>zajęcia 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2024	19.00	Koncert Piosenki Anny German w Nowohuckim Centrum Kultury - wykonanie Zorina Grzybowska z zespołem	Informacje i zapisy w CAS
15.11.2024	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Zaduszkowy spacer po Cmentarzu Rakowickim	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.