

**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 01.12.2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 11.12., 18.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa: dekoracje świąteczne <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie <i>zajęcia 6.12., 13.12., 20.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	---------------	---	---------------------

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.12.2024, 9.12.2024	14.00-16.00	Manufaktura dekoracji wszelkich - ozdoby świąteczne dla krakowskiego Hospicjum	Informacje i zapisy w CAS
4.12.2024	12.00 16.00	Koncert dla Seniorów - Centrum Kongresowe ICE Kraków	Informacje i zapisy w CAS
13.12.2024	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - spacerkiem wokół Placu Na Stawach	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*