

**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 01.01.2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I <i>zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa: dekoracje świąteczne <i>zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie <i>zajęcia 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 - 13.00	Zajęcia plastyczne - warsztaty praktyczne <i>zajęcia 17.01.</i>	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.01.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - wokół Placu Biskupiego	Informacje i zapisy w CAS

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***