

**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 01.02.2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2025**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE

	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 15.00	Manufaktura szydełkowa <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.	ZAJĘCIA STACJONARNE
--------	---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.02.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - wokół Placu na Groblach	Informacje i zapisy w CAS
28.02.2025	19.00	Wyjście do teatru Ludowego na spektakl "Chłopi"	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*