

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 01.02.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30 <i>12.02., 19.02.</i>	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30 - 15.30 <i>5.02., 26.02.</i>		
	13.00 - 14.00 <i>12.02., 19.02.</i>	Fitness <i>zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.30 - 16.30 <i>5.02., 26.02.</i>		

	14.00 - 16.00	Kawiarenka <i>zajęcia 5.02., 26.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty <i>zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 7.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy <i>zajęcia 7.02., 21.02., 28.02..</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.15 - 15.00	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia 7.02., 14.02., 21.02., 28.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	15.00 - 17.00 1.02. - zajęcia w godz., 14.00 - 16.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia 1.02., 8.02., 15.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia 1.02., 22.02., 29.02.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek			
--------	--	--	--

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.02.2024, 22.02.2024, 29.02.2024	13.00 - 15.00	Manufaktura Szydełkowa	Informacje i zapisy w CAS
01.02.2024	18.00	Wyjście do Teatru Starego - spektakl „Marzenia Polskie”	Informacje i zapisy w CAS
11.02.2024	16.00 - 20.00	Potańcówka Karnawałowa dla Seniorów z Iwoną Pawłowic Widowiskowa Hala Sportowa III LO os. Wysokie 6 w Krakowie	Informacje w CAS
23.02.2024	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze - Planty Krakowskie cz.IV	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.