

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 01.03.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe - scrable, rummicub <i>zajęcia 3.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II <i>zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 4.03., 11.03.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		18.03., 25.03.	
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty zajęcia 4.03., 11.03., 18.03., 25.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 5.03., 12.03., 19.03., 26.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 6.03., 13.03., 20.03., 27.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie zajęcia 7.03., 14.03.,	ZAJĘCIA STACJONARNE

		21.03., 28.03.	
	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania zajęcia 7.03., 14.03., 21.03., 28.03.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.03.2025	12.15-14.15	Wykład historyczny w plenerze - Słynne Krakowianki oraz zwiedzanie wystawy „Siłaczki” w Kamienicy Hipolitów Muzeum Krakowa	Informacje i zapisy w CAS
22.03.2025	18.00	Koncert wiosenny Zespołów Pieśni i Tańca Nowa Huta i Świerzakowiaczy	Informacje i zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.