

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 01.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe - rummicub <i>zajęcia 7.04., 14.04., 28.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II <i>zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>zajęcia 1.04., 8.04.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

		15.04., 22.04., 29.04.	
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.30 - 12.30 15.04. zajęcia w godz. 13.00-14.00	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty zajęcia 1.04., 8.04., 15.04., 22.04., 29.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci zajęcia 2.04., 9.04., 16.04., 23.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 - 13.15	Joga twarzy zajęcia 2.04., 9.04., 16.04., 23.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne zajęcia 2.04., 9.04., 16.04., 23.04., 30.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I zajęcia 3.04., 10.04., 24.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne zajęcia 3.04., 10.04., 24.04..	ZAJĘCIA STACJONARNE
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie zajęcia 4.04., 11.04.,	ZAJĘCIA STACJONARNE

		25.04.	
	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania zajęcia 4.04., 11.04., 25.04.	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.04.2025	10.30	Wyjście na wystawę Frida Kahlo	Miejsce spotkania Hangar Czyżyny godz.10.15.
8.04.2025		Dzielnicowe Spotkanie Wielkanocne w Zespole Szkół Gastronomicznych os. Złotej Jesieni	Informacje i zapisy w CAS
11.04.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Wokół Placu Inwalidów	Informacje i zapisy w CAS

18.04.2025 - Wielki Piątek - CAS nieczynny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.