

## 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 01.05.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                                    | uwagi               |
|--------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| poniedziałek | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe -<br>rummicub<br><i>zajęcia 5.05., 12.05.,<br/>19.05., 26.05.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| wtorek       | 8.00 - 8.45   | Fitness gr. II<br><i>zajęcia 6.05., 13.05.,<br/>20.05., 27.05.</i>              | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|              | 9.00 - 9.45   | Gimnastyka<br>rehabilitacyjna<br><i>zajęcia 6.05., 13.05.,</i>                  | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|          |               |                                                                                                                                  |                     |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          |               | 20.05., 27.05.                                                                                                                   |                     |
|          | 10.00 - 11.00 | Kurs obsługi<br>smartfonów<br><i>zajęcia 6.05., 13.05.,<br/>20.05., 27.05..</i>                                                  | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 11.30 - 12.30 | Naturalne terapie dla<br>zdrowia i urody -<br>wykłady i warsztaty<br><i>zajęcia 6.05., 13.05.,<br/>20.05., 27.05.</i>            | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| środa    | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci<br><i>zajęcia 7.05., 14.05.,<br/>21.05.</i>                                                                      | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy<br><i>zajęcia 7.05., 14.05.,<br/>21.05.</i>                                                                          | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne -<br>wykład wprowadzający<br>oraz warsztaty<br>praktyczne<br><i>zajęcia 7.05., 14.05.,<br/>21.05., 28.05.</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| czwartek | 12.30-13.15   | Fitness grupa I<br><i>zajęcia 8.05., 15.05.,<br/>22.05., 29.05.</i>                                                              | ZAJĘCIA STACJONARNE |
|          | 15.00 - 17.00 | Warsztaty florystyczne<br><i>zajęcia 8.05., 15.05.,<br/>22.05., 29.05.</i>                                                       | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| piątek   | 14.00-16.00   | Warsztaty aktywności<br>obywatelskiej przy<br>kawie<br><i>zajęcia 9.05., 16.05.,</i>                                             | ZAJĘCIA STACJONARNE |

|  |             |                                                                          |                     |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |             | 23.05., 30.05.                                                           |                     |
|  | 14.00-15.00 | Manufaktura<br>szydełkowania<br>zajęcia 9.05., 16.05.,<br>23.05., 30.05. | ZAJĘCIA STACJONARNE |

### **Zajęcia dodatkowe w maju 2025:**

*miesiąc*

| data       | godzina     | rodzaj zajęć                                                                  | uwagi                        |
|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 23.05.2025 | 12.00-14.00 | Wykład historyczny w plenerze -<br>krakowskim szlakiem Tadeusza<br>Kościuszki | Informacje i<br>zapisy w CAS |
| 26.05.2025 | 10.00-16.00 | Święto Rodziny Krakowskiej -<br>tereny zielone przy Tauron<br>Arenie Kraków   | Informacje w<br>CAS          |
|            |             |                                                                               |                              |

**02.05.2025 - CAS nieczynny**

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