

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 01.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 17.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 2.06., 9.06., 16.06., 23.06., 30.06.
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.

	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 3.06., 10.06., 17.06., 24.06.
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.
czwartek	12.30-13.15	Fitness grupa I	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
	13.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 5.06., 12.06., 26.06.
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 5.06., 26.06.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 6.06., 13.06., 20.06., 27.06.

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.06.2025	11.00-12.30	Marsz Seniora w ramach Mistrzejowickiego Festiwalu Biegowego	Początek przy scenie na Plantach Mistrzejowickich

			<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
16.06.2025	10.00-12.00	Warsztaty florystyczne w plenerze	Zwiedzanie ogrodu miejskiego przy ul. Karmelickiej <i>Informacje i zapisy w CAS</i>
26.06.2025	13.00-15.00	Wykład historyczny i zwiedzanie wystawy "Miasto Zwierząt"	Muzeum Krakowa <i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.