

## 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 04.06.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                  | uwagi                                           |
|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| poniedziałek | 15.00 - 17.00 | Gry stolikowe -<br>rummicub   | zajęcia 2.06., 9.06., 16.06.,<br>23.06., 30.06. |
| wtorek       | 8.00 - 8.45   | Fitness gr. II                | zajęcia 3.06., 10.06., 17.06.,<br>24.06.        |
|              | 9.00 - 9.45   | Gimnastyka<br>rehabilitacyjna | zajęcia 3.06., 10.06., 17.06.,<br>24.06.        |
|              | 10.00 - 11.00 | Kurs obsługi<br>smartfonów    | zajęcia 3.06., 10.06., 17.06.,<br>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.<br><b>zajęcia 4.06. odwołane</b> |
|          | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy                                                         | zajęcia 4.06., 11.06., 18.06., 25.06.<br><b>zajęcia 4.06. odwołane</b> |
|          | 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>                                                                    |
| 13.06.2025 | 9.00        | Warsztaty Kuchnia przyszłości -<br>Laboratorium Smaków       | Cogiteon<br><i>Informacje i zapisy w CAS</i>                                                        |
| 13.06.2025 |             | Międzynarodowe Senioralia                                    | Rynek Główny<br>Park Jordana                                                                        |
| 16.06.2025 | 10.00-12.00 | Warsztaty florystyczne w plenerze                            | Zwiedzanie<br>ogrodu miejskiego<br>przy<br>ul. Karmelickiej<br><br><i>Informacje i zapisy w CAS</i> |
| 26.06.2025 | 13.00-15.00 | Wykład historyczny i zwiedzanie<br>wystawy "Miasto Zwierząt" | Muzeum<br>Krakowa<br><br><i>Informacje i zapisy w CAS</i>                                           |
| 30.06.2025 | 10.00-13.00 | Trening pamięci - zakończenie roku<br>szkolnego              | Klub Żeglarski<br>"Horn" ul. Kozia<br>22<br><i>Informacje i zapisy w CAS</i>                        |

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