

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	13:00 - 17:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	13:00 - 17:00
czwartek	13:00 - 17:00
piątek	13:00 - 17:00

OBOWIAZUJE OD 24.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	13.00 - 15.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.07.
wtorek	8.00 - 8.45	Fitness gr. II	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07.
	9.00 - 9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07.
	8.00 - 8.45	Gimnastyka w plenerze	zajęcia 29.07.

	9.00 - 9.45	Nordic walking	zajęcia 29.07.
	10.00 - 11.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07.
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.
środa	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07., 30.07.
czwartek	9.00-9.45	Fitness	zajęcia 31.07.
	10.00-11.00	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 31.07.
	13.00-14.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 3.07., 24.07., 31.07.
	13.00 - 15.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.
piątek	13.00-15.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 4.07., 11.07., 18.07., 25.07.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.07.2025 10.07.2025	13.00-15.00	Międzypokoleniowe warsztaty florystyczne	Informacje i zapisy w CAS
18.07.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze -	Informacje i zapisy w CAS

		Wokół ulicy Stradom	
22.07.2025	9.00-14.00	Wyjazd do Gospodarstwa Agroturystycznego w Dębniku	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.