

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

koordynatorka - Pani Katarzyna

kontakt do koordynatorki – tel. 733 956 640

dyżur koordynatorki: czwartki godz. 14.00-18.00

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 24.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 18.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.
wtorek	8.00 - 8.45	Gimnastyka w plenerze	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.

	9.00 - 9.45	Nordic walking nad Zalewem Nowohuckim	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 3.09., 10.09., 17.09., 24.09.
czwartek	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
piątek	14.00-17.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.
	15.30-16.30	Fitness	zajęcia 5.09., 12.09., 19.09., 26.09.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.09.2025	19.00	Koncert „Magiczny świat opery i musicalu”	Informacje i zapisy w CAS

		Nowohuckie Centrum Kultury	
18.09.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze: Techniczne dziedzictwo Krakowa	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
21.09.2025	15.00-17.00	Warsztaty kolażu organizowane przez CAS Bieńczyce w ramach Spotkań Bieńczyckich	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
24.09.2025 25.09.2025	24.09. 9.00-17.00 25.09. 9.00-15.00	X Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	<i>Obiekty KS „Bronowianka”, ul. Zarzecze 124 A</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.