

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 30.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 18.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.
czwartek	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10. zajęcia 30.10 odwołane
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.10.2025	15.00	Wernisaż wystawy prac uczestników zajęć plastycznych CAS Bieńczyce i Prądnik Biały	<i>Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C K. Norwida</i>

		"REALIZM, DEFORMACJA CZY ABSTRAKCJA? CO WYBIERAM?"	<i>Os. Złotego Wieku 14</i>
17.10.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze: Wokół ulicy Lipowej	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.