

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 01.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 18.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 4.11., 18.11., 25.11.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
czwartek	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
od 7.11.2025		Udział w wystawie prac uczestników CAS "Rękodzieło moja pasja"	Wojewódzka Biblioteka Publiczna ul. Rajska 1
21.11.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze:	Informacje i zapisy

		Wokół Parku Strzeleckiego	w CAS
28.11.2025	16.30-19.30	Spotkanie Andrzejkowe	<i>Informacje i zapisy</i> w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.