

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 01.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00 - 18.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 1.12., 8.12., 15.12.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 2.12., 9.12., 16.12.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 10.12., 17.12.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 10.12., 17.12.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 3.12., 10.12., 17.12.
czwartek	13.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 4.12., 11.12., 18.12.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 5.12., 12.12., 19.12.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.12.2025	9.00-15.00	Udział w konkursie cukierniczym organizowanym przez Radę Dzielnicy Bieńczyce i Zespół Szkół Gastronomicznych	<i>Zespół Szkół Gastronomicznych os. Złotej Jesieni 16</i>
11.12.2025	12.00	Spotkanie Wigilijne dla Seniorów organizowane przez Radę Dzielnicy XVI Bieńczyce	<i>Zespół Szkół Gastronomicznych os. Złotej Jesieni 16</i>
11.12.2025		Koncert dla Seniorów	<i>Centrum Kongresowe ICE Kraków</i>
12.12.2025	12.00-14.00	Wykład historyczny i zwiedzanie wystawy Szopek Krakowskich w Muzeum Krakowa	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

W dniach 24 i 31 grudnia 2025 r. CAS będzie nieczynny