

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 01.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 17.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 12.01., 19.01., 26.01.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 13.01., 20.01., 27.01.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 7.01., 14.01., 21.01., 28.01.
czwartek	13.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.01.2026 19.01.2026 26.01.2026	12.00-13.00	Przygotowanie, próby i nagranie kolędy dla Krakowskiego Hospicjum	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
23.01.2026	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze "Wokół Parku Jordana"	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

W dniach 01 i 06 stycznia 2026 r. CAS będzie nieczynny