

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 01.02.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 17.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 2.02., 9.02., 16.02., 23.02.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 3.02., 10.02., 17.02., 24.02.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 4.02., 18.02., 25.02.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 4.02., 18.02., 25.02.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 4.02., 11.02., 18.02., 25.02.
czwartek	13.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 5.02., 12.02., 19.02., 26.02.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02..
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 6.02., 13.02., 20.02., 27.02.

Zajęcia dodatkowe w lutym 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.02.2026	12.00-14.00	Wykład historyczny i zwiedzanie wystawy w Domu Pod Krzyżem przy ulicy Szpitalnej	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy