

**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](mailto: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 18.03.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026**

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                      | uwagi                                            |
|--------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| poniedziałek | 14.00 - 17.00 | Gry stolikowe -<br>rummicub                                       | zajęcia 2.03., 9.03., 16.03.,<br>23.03., 30.03.  |
| wtorek       | 11.30 - 12.30 | Naturalne terapie dla<br>zdrowia i urody -<br>wykłady i warsztaty | zajęcia 3.03., 10.03., 17.03.,<br>24.03., 21.03. |

|          |               |                                                                              |                                          |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| środa    | 8.00 - 8.45   | Gimnastyka korekcyjna                                                        | zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.,<br>25.03. |
|          | 8.45-9.30     | Gimnastyka                                                                   | zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.,<br>25.03. |
|          | 11.30 - 12.30 | Trening pamięci                                                              | zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.,<br>25.03. |
|          | 12.30 - 13.15 | Joga twarzy                                                                  | zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.,<br>25.03. |
|          | 14.00 - 16.00 | Zajęcia plastyczne -<br>wykład wprowadzający<br>oraz warsztaty<br>praktyczne | zajęcia 4.03., 11.03., 18.03.,<br>25.03. |
| czwartek | 13.00-15.00   | Manufaktura<br>szydełkowania                                                 | zajęcia 5.03., 12.03., 19.03.,<br>26.03. |
|          | 15.00-17.00   | Warsztaty florystyczne                                                       | zajęcia 5.03., 12.03., 19.03.,<br>26.03. |
| piątek   | 14.00-16.00   | Warsztaty aktywności<br>obywatelskiej przy<br>kawie                          | zajęcia 6.03., 13.03., 20.03.,<br>27.03. |
|          | 14.30-15.30   | Kurs obsługi<br>smartfonów                                                   | zajęcia 6.03., 13.03., 20.03.,<br>27.03. |
|          | 15.30-16.15   | Fitness                                                                      | zajęcia 6.03., 13.03., 20.03.,<br>27.03. |

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

*miesiąc*

| data       | godzina     | rodzaj zajęć                                                              | uwagi                            |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 13.03.2026 | 19.00       | Wyjście do Teatru Łaźnia Nowa na spektakl „Czerwone i Czarne”             | <i>Informacje i zapisy w CAS</i> |
| 18.03.2026 | 12.00       | Spotkanie Wielkanocne w Zespole Szkół Gastronomicznych os. Złotej Jesieni | <i>Informacje i zapisy w CAS</i> |
| 20.03.2026 | 12.00-14.00 | Wykład historyczny w plenerze - Wokół Placu Teodora Axentowicza           | <i>Informacje i zapisy w CAS</i> |
| 21.03.2026 | 15.00-20.00 | Wielkanocna Zbiórka Żywności Kaufland os. Kombatantów                     | <i>Informacje i zapisy w CAS</i> |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*