

**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 01.05.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2026**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 17.00	Gry stolikowe - rummicub	zajęcia 4.05., 11.05., 18.04., 25.05.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 5.05., 12.05., 19.05., 26.05.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 13.05., 20.05., 27.05.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 13.05., 20.05., 27.05.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 6.05., 13.05., 20.05., 27.05.
czwartek	13.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.
	15.30-16.15	Fitness	zajęcia 8.05., 15.05., 22.05., 29.05.

## Zajęcia dodatkowe w maju 2026:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
22-24.05.2026	13.00-15.00	Udział w XIV edycji Święta Rodziny Krakowskiej	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
29.05.2026	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Śladami Jacka Malczewskiego	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*