

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 01.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 17.00	Gry stolikowe, rummicub	zajęcia 6.07., 13.07., 20.07., 27.07.
wtorek	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 7.07., 14.07., 21.07., 28.06.

środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka korekcyjna	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.
	8.45-9.30	Gimnastyka	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 1.07.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 1.07.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 1.07., 8.07., 15.07., 22.07., 29.07
czwartek	8.45-9.30	Gimnastyka nad Zalewem Nowohuckim	zajęcia 2.07., 9.07., 16.07., 23.07., 30.07.
	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 2.07., 9.07., 16.07.
piątek	14.00-16.00	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.
	14.30-15.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 3.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.07.2026	10.00-13.00	Zakończenie sezonu treningu pamięci	Informacje i zapisy w CAS
10.07.2026, 17.07.2026, 24.07.2026	12.00	Gra w bule na bulodromie os. Jagiellońskie	Informacje i zapisy w CAS

24.07.2026	12.00-14.00	Wykład historyczny w plenerze - Szlakiem Jana Matejki	<i>Informacje w CAS</i>
16.07.2026	10.00-12.30	Warsztaty florystyczne w plenerze - Łąki Nowohuckie	<i>Informacje w CAS</i>
23.07.2026	10.00-13.00	Warsztaty florystyczne w plenerze - Przylasek Rusiecki	<i>Informacje w CAS</i>
30.07.2026	10.00-12.30	Warsztaty florystyczne w plenerze - Park Bednarskiego	<i>Informacje w CAS</i>
31.07.2026	19.30	Wyjście do teatru Bagatela - spektakl „Umrzeć ze śmiechu”	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy