

**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 16.07.2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026**

*miesiąc*

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

|          |               |                                                                              |                                                 |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| środa    | 8.00 - 8.45   | Gimnastyka korekcyjna                                                        | zajęcia 1.07., 8.07., 15.07.,<br>22.07., 29.07. |
|          | 8.45-9.30     | Gimnastyka                                                                   | zajęcia 1.07., 8.07., 15.07.,<br>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 -<br>wykład wprowadzający<br>oraz warsztaty<br>praktyczne | zajęcia 1.07., 8.07., 15.07.,<br>22.07., 29.07  |
| czwartek | 9.00-9.45     | Gimnastyka nad<br>Zalewem Nowohuckim                                         | zajęcia 2.07., 9.07.                            |
|          | 9.00-9.45     | Gimnastyka                                                                   | zajęcia 16.07., 23.07., 30.07.                  |
|          | 10.00-11.00   | Kurs obsługi<br>smartfonów                                                   | zajęcia 16.07., 23.07., 30.07.                  |
|          | 14.00-15.00   | Manufaktura<br>szydełkowania                                                 | zajęcia 2.07., 9.07., 16.07.                    |
| piątek   | 14.00-16.00   | Warsztaty aktywności<br>obywatelskiej przy<br>kawie                          | zajęcia 10.07., 17.07., 24.07.,<br>31.07.       |
|          | 14.30-15.30   | Kurs obsługi<br>smartfonów                                                   | zajęcia 3.07., 10.07.                           |

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026:

*miesiąc*

| data                                     | godzina     | rodzaj zajęć                                                 | uwagi                                |
|------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 3.07.2026                                | 10.00-13.00 | Zakończenie sezonu treningu pamięci                          | <i>Informacje i zapisy<br/>w CAS</i> |
| 10.07.2026,<br>17.07.2026,<br>24.07.2026 | 12.00       | Gra w bule na bulodromie<br>os. Jagiellońskie                | <i>Informacje i zapisy<br/>w CAS</i> |
| 24.07.2026                               | 12.00-14.00 | Wykład historyczny w plenerze -<br>Szlakiem Jana Matejki     | <i>Informacje<br/>w CAS</i>          |
| 16.07.2026                               | 10.00-12.30 | Warsztaty florystyczne w plenerze -<br>Łąki Nowohuckie       | <i>Informacje<br/>w CAS</i>          |
| 23.07.2026                               | 10.00-13.00 | Warsztaty florystyczne w plenerze -<br>Przylasek Rusiecki    | <i>Informacje<br/>w CAS</i>          |
| 30.07.2026                               | 10.00-12.30 | Warsztaty florystyczne w plenerze -<br>Park Bednarskiego     | <i>Informacje<br/>w CAS</i>          |
| 31.07.2026                               | 19.30       | Wyjście do teatru Bagatela - spektakl<br>„Umrzeć ze śmiechu” | <i>Informacje i zapisy<br/>w CAS</i> |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***