

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 01.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	14.00 - 16.00	Gry stolikowe	zajęcia 7.09., 14.09., 21.09., 28.09.
wtorek	9.45 - 10.30	Fitness	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.

	11.30 - 12.30	Naturalne terapie dla zdrowia i urody - wykłady i warsztaty	zajęcia 1.09., 8.09., 15.09., 22.09., 29.09.
środa	8.00 - 8.45	Gimnastyka rehabilitacyjna gr. I	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	8.45-9.30	Gimnastyka rehabilitacyjna gr. II	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	11.30 - 12.30	Trening pamięci	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	12.30 - 13.15	Joga twarzy	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09.
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne	zajęcia 2.09., 9.09., 16.09., 23.09., 30.09..
czwartek	14.00-15.00	Manufaktura szydełkowania	zajęcia 10.09., 17.09., 24.09.
	15.00-17.00	Warsztaty florystyczne	zajęcia 10.09., 17.09., 24.09.
piątek	13.30-14.30	Kurs obsługi smartfonów	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.
	14.30-16.30	Warsztaty aktywności obywatelskiej przy kawie	zajęcia 4.09., 11.09., 18.09., 25.09.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09.2026	10.00-13.00	Zwiedzanie Parku Krowoderskiego i Parku Kościuszki	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
15.09.2026		Wycieczka do Zabrze	<i>Informacje i zapisy w CAS</i>
17.09.2026	9.00-21.00	Wykład historyczny w plenerze - Dzieje Mistrzejowic w pigułce	<i>Informacje w CAS</i>
20.09.2026	16.00-18.00	Spotkania Bieńczyckie, prowadzenie warsztatów florystycznych dla rodzin	<i>Informacje w CAS</i>
23-24.09.2026	8.30-15.00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	<i>Zapisy u trenera zajęć ruchowych CAS obiekty KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy