



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

**Obowiązuje od 25 września 2020**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2020

| dzień               | godzina     | rodzaj zajęć                                    | uwagi   |
|---------------------|-------------|---|---|
| <b>Poniedziałek</b> | 10.00-14.00 | KAWIARENKA                                      | Od 14.IX do 30.IX   |
|                     | 9.45 –11.15 | Nordic Walking                                  | 14,21,28.IX<br>Prowadzi wolontariusz<br>Jest możliwość<br>wypożyczenia kijów w<br>CAS |
| <b>Wtorek</b>       | 13.00-17.00 | KAWIARENKA                                      | Od 14.IX do 30.IX   |
|                     | 15.00-16.15 | Kurs komputerowy – nauka obsługi platformy ZOOM | 1.IX  |
|                     | 13.00-15.30 | Malarstwo i tkanina artystyczna                 | 15,22,29.IX<br>Obowiązują zapisy  |
|                     | 15.30-16.30 | Kurs komputerowy                                | 15,22,29.IX<br>Obowiązują zapisy  |
|                     | 16.15-17.00 | Gimnastyka ogólnousprawniająca                  | 8.IX na platformie ZOOM<br>15,22,29.IX<br>Obowiązują zapisy                           |

|                 |                            |  |   |
|-----------------|----------------------------|--|---|
| <b>Środa</b>    | 9.00-13.00<br>9.00-11.00   | KAWIARENKA<br>Trening umysłu                   | Od 14.IX do 30.IX<br>16,23,IX<br>30.IX <b>zajęcia odwołane</b><br>Obowiązują zapisy |
|                 | 11.00-12.00                | Kurs języka angielskiego<br>Grupa zaawansowana | 9.IX <b>na platformie ZOOM</b><br>16,23,30.IX                                       |
|                 | 12.00-13.00                | Kurs języka angielskiego<br>Grupa podstawowa   | Obowiązują zapisy   |
| <b>Czwartek</b> | 13.00-17.00                | KAWIARENKA                                     | Od 14.IX do 30.IX   |
|                 | 16.15-17.00                | Gimnastyka korekcyjna                          | 10.IX <b>na platformie ZOOM</b><br>17,24.IX<br>Obowiązują zapisy                    |
| <b>Piątek</b>   | 13.00-17.00<br>11.00-11.45 | KAWIARENKA<br>Basen                            | <b>Od 14.IX do 30.IX</b><br><b>25.IX</b><br><b>Ul. Ludwinowska 11</b>               |
|                 | 13.15-15.15                | Rękodzieło z elementami<br>florystyki          | 11.IX <b>na platformie ZOOM - odwołane</b><br>18,25.IX                              |
|                 | 15.15-16.15                | Kurs komputerowy                               | 18,25.IX<br>Obowiązują zapisy   |
|                 | 16.15-17.45                | Taniec w kręgu                                 | 4,11.IX <b>na platformie ZOOM</b><br>18,25.IX<br>Obowiązują zapisy                  |

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020:

| data                        | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|-----------------------------|--------------|---|---|
| 4.IX                        | 9.45-11.45   | jak korzystać z platformy ZOOM – zajęcia praktyczne   | Zajęcia na platformie ZOOM  |
| 14,21,28.IX<br>poniedziałek | 13.00-14.00  | Śpiewać każdy może – zajęcia wokalne  | Prowadzi wolontariusz   |
| 14,21,28.IX<br>poniedziałek | 11.30-12.30  | Rozmawiamy po niemiecku /poziom podstawowy/   | Prowadzi wolontariusz   |
| 17.IX<br>czwartek           | 11.00-12.00  | Bronowicka Akademia Umiejętności<br>Wszelakich<br>„pielęgnacja twarzy dla osób 60+”   | Prowadzi wolontariusz   |
| 24.IX<br>czwartek           | 11.00-12.00  | Bronowicka Akademia Umiejętności<br>Wszelakich<br>„Nieoczywiste legendy o Krakowie<br>czyli czym możesz zaskoczyć<br>wnuka” | Prowadzi wolontariusz   |
| 17,24 IX<br>czwartek        | 12.30-15.30  | Brydż i inne gry stolikowe  |   |
| 21.IX<br>poniedziałek       | 8.30 – 19.00 | Wycieczka autokarowa do Zakopanego<br>Zbiórka godz.8.30 na parkingu KS Bronowianka, obowiązują zapisy !                     | W programie zwiedzanie Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego , potem spacer z przewodnikiem do dolinek(uzależnione od pogody) |

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.