



Centrum Aktywności Seniorów BRONOWICE

Kraków ul. Na Błonie 15 b

Tel. 605 261 515

cas1bronowice@gmail.com

CAS i kawiarenka czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	13.00 – 17.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	9.00 – 13.00

OBOWIĄZUJE OD 5.07.2021

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16.00 – 18.00	Malarstwo i tkanina artystyczna	12.VII Zajęcia w siedzibie CAS 5,19,26.VII Zajęcia na platformie ZOOM
	9.30 – 12.00		
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	Basen ul. Ludwinowska 11
	19.00-19.45	Joga twarzy	12,19,26.VII Zajęcia na platformie ZOOM

wtorek	9.00 – 11.30	Nordic walking	13,20.VII Zbiórka przed siedzibą CAS
	16.15 – 17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	6,13.VII Zajęcia na platformie ZOOM
środa	11.00 -12.30	Trening umysłu	7,14,28.VII Zajęcia na platformie ZOOM
	15.30 -17.00	Taniec w kręgu	7,14,21,28.VII Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs j. angielskiego gr podstawowa	1,8,15,22,29.VII Zajęcia na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Kurs j. angielskiego gr zaawansowana	
	11.00 – 12.00	Kurs j. angielskiego gr. średniozaawansowana	
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	1,8,15,22,29.VII Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	1,8,15,22,29.VII Zajęcia na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	2.VII Zajęcia w siedzibie CAS 9,16,23,30.VII Zajęcia na platformie ZOOM
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	2,9,16,23,30.VII Zajęcia na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 6.VII	9.00 -18.00	WYCIECZKA na Pola Lawendowe k/Proszowic	
Wtorek 13.07.	8.00 -18.00	WYCIECZKA do Zalipia	
Wtorek 20.VII	9.00 -11.00	Krakowskie Rynki i Place spacer z przewodnikiem	
Wtorek 27.VII	8.00 – 18.00	WYCIECZKA Do Olkusza	
Środa 7,14, 21,28.VII	9.00 – 10.30	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie ZOOM
Czwartek 8.VII		PIKNIK dla SENIORA	Org. CAS Lemon W Parku Bednarskiego
Poniedziałek 5,12,19, 26.VII Czwartek 1,8,15, 22,29.VII	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.