



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

poniedziałek	10.00 -14.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	13.00-17.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	8.30 – 12.30

Obowiązuje od 11.08.2021

Harmonogram zajęć stałych – sierpniu 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15.00 -17.30 9.30 – 12.	Malarstwo i tkanina artystyczna	2,VIII zajęcia w lokalu CAS 23,30.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga Twarz	2,16,23,30.VIII Zajęcia na platformie ZOOM 9.VIII ZAJĘCIA ODWOŁANE
wtorek	9.00 -10.30	Nordic walking	17,24,31.VIII Zbiórka przed siedzibą CAS
	16.15-17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3.VII ZAJĘCIA ODWOŁANE 10,24,31.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	15.15 – 16.00		17.VII Zajęcia w siedzibie CAS

Środa	11.00-12.30	Trening umysłu	11,18.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	5,12,19,26.VIII Zajęcia na platformie zoom
	19.00-19.45	Joga twarzy	5,19,26.VIII Zajęcia na platformie zoom 12.VIII ZAJĘCIA ODWOŁANE
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	6.VIII Zajęcia w siedzibie CAS 13,20,27.VIII Zajęcia na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe sierpniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3.VIII	9.00 – 18.00	Wycieczka autokarowa do Krzeszowic, Czernej i Paczultowic	Zbiórka o godz.9.00 na parkingu przy KS Bronowianka
5.VIII	15.00	Spotkanie „Bezpieczny Kraków”	
Sobota 7.VIII	11.00-12.00	Zwiedzanie Pałacu Krzysztofory Gr II	
Wtorek 10.VIII	9.00 – 18.00	Wycieczka do Lanckorony (zwiedzanie muzeum regionalnego)	Zbiórka o godz.9.00 na parkingu przy KS Bronowianka
Czwartek 12.00	12.15 - 13.15	Warsztaty pt „SAMOBADANIE PIERSI”	Prowadzi wolontariusz

17.VIII wtorek	15.00-19.00	Spotkanie integracyjne na pożegnanie lata w Brzoskwini	Koszt od osoby 15.00zł W programie: -oprowadzanie po Ogrodzie Brzoskwinia -Występ artystyczny -wykład pt wpływ tańca na pracę mózgu - wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych -poczęstunek
24.VIII wtorek	11.55 gr 1 12.10. gr 2	Zwiedzanie pałacu książąt Czartoryskich	Obowiązują zapisy u koordynatora
Poniedziałek 2,9,16,23,30.VIII Czwartek 5,12,19,26.VIII	10.00-14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.