



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>13.00-17.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>8.30 – 12.30</b>

**Obowiązuje od 23.08.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpniu 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	15.00 -17.30 9.30 – 12.00	Malarstwo i tkanina artystyczna	2,VIII zajęcia w lokalu CAS  23.VIII <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b> 30.VIII.VIII  Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga Twarz	2,16,23,30.VIII Zajęcia na platformie ZOOM 9.VIII <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>
<b>wtorek</b>	9.00 -10.30	Nordic walking	<b>17,24,31.VIII</b> <b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>

	16.15-17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3.VII ZAJĘCIA ODWOŁANE
	15.15 – 16.00		10,24,31.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
			17.VII Zajęcia w siedzibie CAS
Środa	11.00-12.30	Trening umysłu	11,18.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	13.00-14.30		25.VIII
	15.30- 17.00	Taniec w kręgu	4,11,18.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,.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
			27.VIII ZAJĘCIA ODWOŁANE

### Zajęcia dodatkowe sierpniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3.VIII	9.00 – 18.00	Wycieczka autokarowa do Krzeszowic, Czernej i Pacułowic	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
19.VIII	9.30 -11.00	Zwiedzanie Ogródów Wawelskich	Zbiórka o godz.9.15 pod pomnikiem T. Kościuszki przy wejściu na Wawel
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.**