



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 2.09.2021

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 12.00	Malarstwo i tkanina artystyczna	6.13.IX Zajęcia na platformie ZOOM 20.27.IX
	15.00 -17.30		Zajęcia w siedzibie CAS
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	6,13,20,27.IX Basen ul. Ludwinowska 11
	15.30 -17.00	Taniec w kręgu	13,20,27.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00-19.45	Joga twarzy	6.IX Zajęcia na platformie ZOOM

wtorek	9.00 – 10.30	Nordic walking	7,14,21,28.IX Zbiórka przed siedzibą CAS
	16.15 – 17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	7,14,21,28.IX Zajęcia na platformie ZOOM
środa	11.00 -12.30	Trening umysłu	8,15,22,29.IX Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs j. angielskiego gr podstawowa	2,9,16,23,30.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Kurs j. angielskiego gr zaawansowana	2,9,16,23,30.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	11.00 – 12.00	Kurs j. angielskiego gr średniozaawansowana	2,9,16,23,30.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	2,9,16,23,30.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	2,9.IX Zajęcia na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	10.IX Zajęcia w siedzibie CAS 17,24.IX Zajęcia na platformie ZOOM
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	3,10,17,24.IX Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe we WRZESNIU 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 1,15,22,29.IX Wtorek 7.IX	9.00 – 10.30	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie ZOOM

8.IX środa	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne +wernisaż prac malarskich W programie koncert piosenek lat 30-tych Prelekcja : jagoda kamczacka – samo zdrowie	Centrum Obywatelskie Ul. Reymana 20 Zapisy u koordynator
Poniedziałek 6,13,20,27.IX Czwartek 2,9,16,23.IX 30.IX	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Spotkania w siedzibie CAS
Środa 22.IX	17.00 -18.30	Bronowicka Akademia Umiejętności Wszelakich Prelekcja „Zdrowe bakterie”	Prowadzi wolontariusz
Środa 28.IX	17.00-18.30	Bronowicka Akademia Umiejętności Wszelakich Prelekcja „Zakwaszenie organizmu – jak temu zaradzić”	Prowadzi wolontariusz

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.