



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	12.00 – 16.00

OBOWIĄZUJE OD 22.09.2021

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
	11.00 -13.30		20.27.IX Zajęcia w siedzibie CAS
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	6,13,20,27.IX Basen ul. Ludwinowska 11
	16.30 -18.00	Taniec w kręgu	13,20,27.IX Zajęcia w siedzibie CAS
	19.00-19.45	Joga twarzy	6.IX Zajęcia na platformie ZOOM

wtorek	9.00 – 10.30	Nordic walking	7,21,28.IX Zbiórka przed siedzibą CAS
	16.15 – 17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	7,14,IX Zajęcia na platformie ZOOM 21,28.IX
	16.30 -17.15		Zajęcia na sali gimnastycznej w budynku Szkoły ul Na Błonie 15B
środa	16.00-17.30	Trening umysłu	8,IX
	11.00 -12.30		29.IX 15.IX ZAJĘCIA ODWOŁANE 22.IX
	10.00 -11.30		Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs j. angielskiego gr podstawowa	2,9,16,30.IX 23.IX zajęcia odwołane Zajęcia na platformie ZOOM
	10.00-11.00	Kurs j. angielskiego gr zaawansowana	2,9,16,30.IX 23.IX zajęcia odwołane Zajęcia na platformie ZOOM
	11.00 – 12.00	Kurs j. angielskiego gr. średniozaawansowana	2,9,16,30.IX 23.IX Zajęcia odwołane 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
Wtorek 14.IX	9.00 – 18.00	WYCIECZKA do RABKI	Zbiórka o godz.9.00 na parkinku przy KS Bronowicanka. Koszt wycieczki od osoby 28.00zł
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
Wtorek 21.IX	11.00 12.00	Spotkanie z pszczelarzem	Będzie możliwość zakupu miodu
Środa 22.IX	17.00 -18.30	Bronowicka Akademia Umiejętności Wszelakich Prelekcja „Zdrowe bakterie”	Prowadzi wolontariusz Spotkanie online

Czwartek 23.IX		Zwiedzanie muzeum kłódek w Świątnikach	Zbiórka na przystanku autobusu 173 „Zarzecze” o godz.9.55.albo w Borku Fałęckim na przystanku autobusu 285 o godz.10 .40 planowany powrót około godz.15.00
Środa 28.IX	17.00-18.30	Bronowicka Akademia Umiejętności Wszelakich Prelekcja „Zakwaszenie organizmu – jak temu zaradzić”	Prowadzi wolontariusz Spotkanie online
Poniedziałek 13.IX	16.00	Wyjście do Muzeum Inżynierii Miejskiej na Finał Festiwalu Muzyki Filmowej	
Czwartek 16.IX	11.00 -13.00	Prowadzenie zabaw i gier umysłowych na Senioraliach	wolontariat
Środa 29.IX Czwartek 30.IX		Udział w VI Mistrzostwach Sportowych Seniorów na BRONOWIANCE	wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.