



## 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>12.00-16.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>12.00 – 16.00</b>

**Obowiązuje od 1.10.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	11.00 -13.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	4,.X 11,18,25.X. <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	13.00-15.30		
	19.00 -19.45	Joga Twarz	4,11,18,25.X <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	12.00-12.45	Aqua aerobik	4,11,18,25.X zajęcia na basenie ul. Ludwinowska 11
	16.30 -18.00	Taniec w kręgu	4,11,18,25.X <b>Zajęcia w budynku Szkoły ZSO nr 8</b>

<b>wtorek</b>	9.00 -10.30	Nordic walking	5,12,19,26.X <b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>
	16.15-17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,19,26.X <b>Zajęcia w sali gimnastycznej ZSO nr 8</b>
<b>Środa</b>	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	6,13,20,27.X
	10.00-11.000	Grupa zaawansowana	Zajęcia na platformie ZOOM
	11.00 – 12.00	Grupa średnio zaawansowana	
<b>czwartek</b>	9.00 -10.30	Trening pamięci	7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00-19.45	Joga twarzy	7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM
<b>Piątek</b>	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1.X <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b> 6,15,22,29.X Zajęcia na platformie ZOOM
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	1,8,15,22,29.X <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe października 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 7,14,21,28.X	10.30 -12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz

Poniedziałek 4,11,18,25.X Czwartek 7,14,21,28.X	10.00 -14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Wtorek 5.X	17.00 – 19.00	Zwiedzanie Arsenалу - sztuka starożytnego Egiptu z przewodnikiem	Zbiórka przed wejściem do Arsenалу godz.16.50
Środa 6.X	10.00 – 15.00	Uczestnictwo w Festiwalu Artystycznym CAS	Wystawa prac plastycznych, Wolontariat przy obsłudze stoiska z kawą i herbatą
Czwartek 7.X	14.00 -15.00	Spotkanie z przedstawicielami firmy Amplifon – badanie słuchu	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**