



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

poniedziałek	12.00 -16.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	12.00-16.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	12.00 – 16.00

Obowiązuje od 11.10.2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 -13.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	4,.X 11,18,25.X. Zajęcia w siedzibie CAS
	13.00-15.30		
	19.00 -19.45	Joga Twarz	4,11,18,25.X Zajęcia na platformie ZOOM
	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 Zajęcia w budynku Szkoły ZSO nr 8
wtorek	9.00 -10.30	Nordic walking	5,12,19,26.X Zbiórka przed siedzibą CAS

	16.15-17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,19,26.X Zajęcia w sali gimnastycznej ZSO nr 8
Środa	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	
czwartek	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
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1.X Zajęcia w siedzibie CAS 6,15,22,29.X Zajęcia na platformie ZOOM
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	1,8,15,22,29.X Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe października 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Sobota 2.X	11.00-12.00	Rozmowy w eterze – prelekcja z Muzeum Narodowego pt Święci na co dzień i od święta	Spotkanie na platformie ZOOM
Czwartek 7,14,21,28.X	10.30 -12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM

Poniedziałek 4.X Wtorek 7,14,21,28.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 Arsenau - sztuka starożytnego Egiptu z przewodnikiem	Zbiórka przed wejściem do Arsenau 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	
Wtorek 26.X	13.00 -14.00	Spotkanie z pszczelarzem	
Środa 27.X	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „Latarnie umarłych i dzwonki za konających – relikty średniowiecznego Krakowa”	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.