



## 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 | 11.00 – 15.00 |
| wtorek       | 10.00 – 14.00 |
| środa        | 12.00 – 16.00 |
| czwartek     | 10.00 – 14.00 |
| piątek       | 12.00 – 16.00 |

### OBOWIĄZUJE OD 3.11.2021

### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2021

| dzień        | godzina      | rodzaj zajęć                    | uwagi                                 |
|--------------|--------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| poniedziałek | 9.30 -12.00  | Malarstwo i tkanina artystyczna | 8,XI                                  |
|              |              |                                 | Zajęcia na platformie ZOOM            |
|              | 11.00 -13.30 |                                 | 15,XI                                 |
|              |              | W siedzibie CAS                 |                                       |
|              | 9.30 -12.00  |                                 | 22,,XI                                |
|              |              |                                 | Zajęcia na platformie ZOOM            |
|              | 12.00 -12.45 | Aqua-aerobik                    | 8,15,22,29.XI                         |
|              |              |                                 | Zajęcia na basenie ul. Ludwinowska 11 |

|          |               |  |   |
|----------|---------------|--|---|
|          | 16.30 -18.00  | Taniec w kręgu   | 8,15,22,29.XI<br>Zajęcia w budynku<br>ZSO nr 8<br>ul. Na Błonie 15.b                            |
|          | 19.00-19.45   | Joga twarzy  | 8,15,22,29.XI<br>Zajęcia na platformie<br>ZOOM  |
| wtorek   | 10.00 –11.30  | Nordic walking   | 2,9,16,23,30.XI<br>Zbiórka przed siedzibą<br>CAS  |
|          | 16.15 – 17.00 | Gimnastyka ogólnousprawniająca                         | 2,9,16,23,30.XI<br><br>Zajęcia na sali<br>gimnastycznej<br>w budynku Szkoły<br>ul Na Błonie 15B |
| środa    | 9.00 -10.00   | Kurs Języka angielskiego grupa<br>podstawowa           | 3,10,17,24.XI<br>Zajęcia na platformie<br>ZOOM  |
|          | 10.00 -11.00  | Kurs języka angielskiego grupa<br>zaawansowana         |   |
|          | 11.00 -12.00  | Kurs języka angielskiego grupa<br>średnio zaawansowana |   |
| czwartek | 9.00 -10.30   | Trening umysłu   | 18,25.XI<br>Zajęcia na platformie<br>ZOOM   |
|          | 16.15 – 17.00 | Gimnastyka korekcyjna                                  | 4,11,18,25.XI<br>Zajęcia na platformie<br>ZOOM  |
|          | 19.00 -19.45  | Joga twarzy  | 4,11,18,25.XI<br>Zajęcia na platformie<br>ZOOM  |

|        |              |                                    |  |
|--------|--------------|------------------------------------|--|
| piątek | 9.00 -11.00  | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 5.XI<br>Zajęcia w siedzibie<br>CAS<br>12,19,26.XI<br><b>Zajęcia na platformie<br/>ZOOM</b> |
|        | 13.00 -15.00 | Rękodzieło z elementami florystyki | <b>5,12,19,26.XI</b><br>Zajęcia w siedzibie<br>CAS   |

### Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2021:

| data                          | godzina       | rodzaj zajęć                                    | uwagi  |
|-------------------------------|---------------|---|--|
| Środa<br>3.XI                 | 16.00         | Zwiedzanie kościoła Mariackiego z przewodnikiem | Zbiórka przed Bazyliką<br>godz.15.50                           |
| Czwartek<br>4,18,25.XI        | 10.30.-12.00  | Rozmawiamy po niemiecku                         | Prowadzi wolontariusz<br><b>Zajęcia na platformie<br/>ZOOM</b> |
| Wtorek<br>2,9,16,23,<br>30.XI | 10.00 – 14.00 | Brydż i inne gry stolikowe                      | Prowadzi wolontariusz  |
| Czwartek<br>4,18,25.XI        | 10.00 – 14.00 | Brydż i inne gry stolikowe                      | Prowadzi wolontariusz  |
| Wtorek<br>9.XI                | 10.00         | Spacer do tężni w N.Hucie                       |  |
| 29.11<br>poniedziałek         | 11.00 -13.00  | Spotkanie andrzejkowe                           | Centrum Obywatelskie<br>ul. Reymana 20                         |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*