



## 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 5.11.2021

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

	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	4,11,18,25.XI Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	4,11,18,25.XI Zajęcia na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5,12,19,26.XI Zajęcia na platformie ZOOM
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	5,12,19,26.XI Zajęcia w siedzibie CAS

### Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 3.XI	16.00	Zwiedzanie kościoła Mariackiego z przewodnikiem	Zbiórka przed Bazyliką godz.15.50
Czwartek 4,18,25.XI	10.30.-12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie ZOOM
Wtorek 2,9,16,23, 30.XI	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Czwartek 4,18,25.XI	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Sobota 6.XI	17.00	Wyjście do NCK na koncert zespołu Mali Hamernicy	Koszt biletu 20 zł

Wtorek 9.XI	10.00	Spacer do tężni w N.Hucie	
wtorek 16XI	11.30-13.30	Spacer po Cmentarzu Rakowickim z przewodnikiem „Szlakiem sławnych ludzi spoczywających na tym cmentarzu”	Wyjście jest uzależnione od pogody, w razie deszczu zostanie przeniesione na inny termin
29.11 poniedziałek	11.00 -13.00	Spotkanie andrzejkowe	Centrum Obywatelskie ul. Reymana 20

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*