



## 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 29.11.2021

### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 -12.00	Malarstwo i tkanina artystyczna	8,XI
			Zajęcia na platformie <b>ZOOM</b>
			15.XI
	11.00 -13.30		W siedzibie CAS
			22,,XI
			<b>W siedzibie CAS</b>
	10.00 -12.30		

	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	8,15,22,29.XI Zajęcia na basenie ul. Ludwinowska 11
	16.30 -18.00	Taniec w kręgu	8,29.XI Zajęcia w budynku ZSO nr 8 ul. Na Błonie 15.b <b>15,22.XI.21</b> <b>ZAJĘCIA</b> <b>ODWOŁANE</b> <b>29.XI</b> Zajęcia na platformie <b>ZOOM</b>
	15.30-17.00		
	19.00-19.45	Joga twarzy	8,15,22,29.XI Zajęcia na platformie <b>ZOOM</b>
wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	2,16,23,30.XI Zbiórka przed siedzibą CAS 9.XI Zbiórka <b>przy Domu Kultury</b> <b>Podgórze ul. Sokolska</b> <b>13</b>
	10.00-12.30		
	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
Poniedziałek 22.XI	13.30 – 15.00	Zwiedzanie cmentarza Rakowickiego z przewodnikiem „Szlakiem sławnych ludzi”	Zbiórka przed bramą gł. Cmentarza o godz.13.20

Poniedziałek 29.XI	11.00-13.30	Spotkanie andrzejkowe	Centrum Obywatelskie Ul. Reymana 20
Wtorek 2,9,16,23, 30.XI	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Wtorek 9.XI	13.00 -15.00	Spacer do tężni w Nowej Hucie	Zbiórka na przystanku autobusu 139 Struga o godz.13.00
Wtorek 9.XI	16.00 – 18.00	Udział w spotkaniu konsultacyjnym dot projektu Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Krakowa do 2030 r.	Spotkanie na platformie <b>ZOOM</b>
Środa 3.XI	16.00 -18.00	Zwiedzanie kościoła Mariackiego z przewodnikiem	Zbiórka przed Bazylika godz.15.50
Środa 17.XI	17.00 -18.45	BAUW prelekcja pt „Literacki Kraków”	Zajęcia na platformie <b>ZOOM</b>
Czwartek 4,18,25.XI	10.30.-12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie <b>ZOOM</b>
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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*