



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

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 6.12.2021

Harmonogram zajęć stałych – grudniu 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	6,13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	9.30 – 12.00 11.00 -13.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	6.XII Zajęcia na platformie ZOOM 13.20.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	19.00 -19.45	Joga Twarz	6,13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	12.00-12.45	Aqua aerobik	6,13,20,27.XII zajęcia na basenie ul. Ludwinowska 11

	16.30 -18.00	Taniec w kręgu	6,13,20,27.XII Zajęcia w budynku Szkoły ZSO nr 8
wtorek	10.00 -11.30	Nordic walking	7,14.XII Zbiórka przed siedzibą CAS
Środa	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	1,8,15,22.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	10.00-11.000 11.00 – 12.00	Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	
	12.00 – 14.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	1.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
czwartek	9.00 -10.30	Trening pamięci	2,9,16.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	13.00 -14.30		
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	2,9,16.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	19.00-19.45	Joga twarzy	2,9,16.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,XII Zajęcia w siedzibie CAS 10XII <i>zajęcia odwołane</i> 17.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	3,10,17.XII Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek	10.30 -12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Wtorek Czwartek	10.00 -14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Spotkania w siedzibie CAS
Wtorek 7.XII	11.00 -18.00	Udział w wystawie prac malarskich „Sercem i pędzlem” oraz Koncercie dla Seniorów w ICE	
Środa 1.XII	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „Historia krakowskiej widokówki”	Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 8.XII	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „Kryminalne zagadki Krakowa”	Spotkanie na platformie ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.