



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 13.12.2021

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
	10.00 -12.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	6.13,20.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	6,13,20,27.XII Zajęcia na basenie Ul.Ludwinowska 11
	16.30 -17.30	Taniec w kręgu	6,13.XII Zajęcia w budynku szkoły 20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM

	19.00 -19.45	Joga twarzy	6,13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM
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 Zajęcia na platformie ZOOM
	10.00-11.000 11.00 – 12.00	Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	
	12.00 – 14.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	1.XII Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.30	Trening pamięci	2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00-19.45	Joga twarzy	2,9,16.XII Zajęcia na platformie ZOOM
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,XII Zajęcia w siedzibie CAS 10XII zajęcia odwołane 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	
Wtorek 14.XII	12.45 – 13.45	Zwiedzanie wystawy pokonkursowej Seniorów z CAS pt „Mój Kraków”	Zbiórka na przystanku autobusu nr 139 na pętli tramwajowej na Widoku o godz.11.55 Albo przed budynkiem Technikum Poligraficznego os. Teatralne 38 o godz.12.45
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
Środa 15.XII	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „ Co to jest globalne ocieplenie – czyli co każdy z nas powinien wiedzieć o klimacie”	Spotkanie na platformie ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.