



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

### OBOWIĄZUJE OD 17.01.2022

#### Harmonogram zajęć stałych – styczeń

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	<b>10,17,24,31.I</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	10.00 -12.00	Malarstwo	<b>10,17.0I</b> <b>Zajęcia online</b>
	14.00 – 16.00	Tkanina artystyczna	<b>na platformie ZOOM</b> <b>24.I</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	<b>10,17,24,31.I</b> Basen ul Ludwinowska 11

	16.30 -18.00 12.20 -14.00 16.30 -18.00	Taniec w kręgu	10,1 7,24, 31.I Zajęcia w siedzibie CAS
	19.00-19.45	Joga twarzy	10,17,24,31.I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	18,25.I Zbiórka przed siedzibą CAS
	18.00 -18.45	Trening pamięci	11,18,25.I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
środa	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa	12,19,26.I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
	10.00 -11.00	Kurs języka angielskiego grupa zaawansowana	
	11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa średnio zaawansowana	
	14.00 -16.00	Tkanina artystyczna	31.01. Zajęcia w siedzibie CAS
czwartek	9.30 -10.30	Kurs języka niemieckiego - poziom podstawowy	20,27,I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
	16.15 – 17.00  10.30 -11.15	pilates	13,20,27.I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b> 20,27.I Zajęcia na sali gimnastycznej w Szkole ul. Na Błonie 15 b

	19.00 -19.45	Joga twarzy	<b>13,20,27.I</b> <b>Zajęcia online</b> <b>Na platformie ZOOM</b>
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	<b>14,28.I</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b> 21.I <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	<b>14,21,28.I</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek czwartek	10.00 -14.00	Brydż i inne gry stolikowe	11,18,15.I 13,20,27.I Prowadzi wolontariusz
Wtorek 25.01	11.00 – 13.00	Kolędowanie	Impreza odbywa się w Centrum Obywatelskim ul. Reymana 20
Środa 12.01	17.00 -18.30	Spotkanie informacyjne z koordynatorem	<b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Środa 19.01	9.30 -16.00	Spacer z przewodnikiem : Dolina Będkowska – Dolina Kobylańska – Kobylany ( trasa około 7 km)	Zbiórka pętla Bronowice Małe o godz.9.30, przystanek autobusu nr 210
Środa 19.01	17.00 -18.30	Historia piosenki Jingle Bells	Prowadzi wolontariusz <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b> <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>

Środa 26.01	10.00 -16.00	Spacer z przewodnikiem Mydlniki – nad Rudawą – Salwator (około 7 km)	Zbiórka przystanek MPK na Placu Inwalidów o godz.10.00, odjazd autobusu 139 godz.10.04
Środa 26.01	17.00 – 18.30	„Zmiany klimatu od podstaw „ prelekcja	Prowadza pracownicy Wydziału Ochrony Środowiska UM Krakowa <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Czwartek 13,20,27.01	10.30-11.30	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*