



## Centrum Aktywności Seniorów BRONOWICE

Kraków ul. Na Błonie 15 b

Tel. 605 261 515

[cas1bronowice@gmail.com](mailto: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 24.01.2022**

### 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> <b>na platformie ZOOM</b>
	10.00 – 12.00	Tkanina artystyczna	<b>24.I</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	<b>10,17,24,31.I</b> Basen ul Ludwinowska 11

	16.30 -18.00 12.30 -14.00 12.00 -13.30 16.30 -18.00	Taniec w kręgu	10,1 7.I 24.I 31.I Zajęcia w siedzibie CAS
	19.00-19.45	Joga twarzy	10,17,24.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 10.00 -11.00 11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa Kurs języka angielskiego grupa zaawansowana Kurs języka angielskiego grupa średnio zaawansowana	12,19,26.I <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
	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
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)	<b>SPACER ODWOŁANY Z POWODU CHOROBY PRZEWODNIKA</b>
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	KOLEĐOWANIE	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Czwartek 13.I 20,27.I	10.30-11.30  11.30 -12.30	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*