



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	11.00-15.00
czwartek	10.00 -14.00
piątek	11.00 – 15.00

Obowiązuje od 7.04.2022

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	4,11,25.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	4,11,25.04 Basen ul. Ludwinowska 11
	15.30 – 17.00	Taniec w kręgu	4,11,25.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	25.04 Zajęcia na platformie ZOOM
wtorek	10.00 -11.30	Nordic walking	5,12,19,26.04 Zbiórka przed wejście do siedziby CAS

	18.00 – 18.45	Trening pamięci	5,12,19,26.04 Zajęcia na platformie ZOOM
Środa	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	6,13,27.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	11.30 – 13.30	Tkanina artystyczna	6,27.04 Zajęcia w siedzibie CAS
	12.30 – 14.30		
	11.30 – 13.30	Malarstwo	13,20.04 Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	7,14,21,28.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	10.00-11.000		
	11.00 – 12.00		
	12.30 -14.30	Rękodzieło	7.04
	16.15 – 17.00	Pilates	7,14,21,28.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	21,28.04 Zajęcia na platformie ZOOM
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1.04 Zajęcia w siedzibie CAS 8,22,29.04 Zajęcia na platformie ZOOM
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	8,22,29.04 Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 11.04.	11.00 -12.00	Spotkanie z pszczelarzem	Będzie możliwość zakupu miodu Spotkanie w siedzibie CAS
Poniedziałek 25.04	11.00-13.00	Warsztaty robienia biżuterii z recyklingu	Koszt od osoby 20 zł (zakup materiałów), obowiązują zapisy u koordynatora
Wtorek 5,12,19,26.IV	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Środa 6.IV	17.00 -18.30	Prelekcja pt „JAJKO”	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 20.IV	17.00 -19.00	Prelekcja pt „ Co daje postawa asertywna”	Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 27.IV	16.30- 17.30	Spotkanie z dietetykiem na temat nadciśnienia	Spotkanie w siedzibie CAS
Środa 6,20,27.IV	9.00 -10.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 20.IV	17.00 – 18.30	Spotkanie ze specjalistą od mediacji	Spotkanie na platformie ZOOM
Czwartek 7,14,21,28.IV	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz

Piątek 1.IV	10.00 -21.00	Zbiórka darów dla Banku żywności w Auchan-Bronowice	Obowiązują zapisy u koordynatora
----------------	--------------	--	-------------------------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.