



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>11.00-15.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>11.00 – 15.00</b>

**Obowiązuje od 25.04.2022**

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	4,11,25.04 <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	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 <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	19.00 -19.45	Joga twarzy	25.04 <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
<b>wtorek</b>	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 <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>

<b>Środa</b>	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	6,20.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> Prowadzi wolontariusz 27.V Zajęcia odwołane
	11.30 – 13.30	Tkanina artystyczna	6,27.04 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	Malarstwo	13,20.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>czwartek</b>	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	7,14,21,28.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	10.00-11.000	Grupa zaawansowana Grupa	
	11.00 – 12.00	średnio zaawansowana	
	12.30 -14.30	Rękodzieło	7.04 Zajęcia w siedzibie CAS
	16.15 – 17.00	Pilates	7,21,28.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> 14.04. zajęcia odwołane
19.00 -19.45	Joga twarzy	21,28.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>	
<b>Piątek</b>	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1.04 Zajęcia w siedzibie CAS 8,22,29.04 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	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 <b>Spotkanie w siedzibie CAS</b>
Poniedziałek 25.04	11.00-13.00	Warsztaty robienia biżuterii z recyklingu	Koszt od osoby 20 zł (zakup materiałów), <b>obowiązują zapisy u koordynatora</b>
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 <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Środa 20.IV	17.00 -19.00	Prelekcja pt „ Co daje postawa asertywna”	<b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
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 <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
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.**