



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	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 4.05.2022

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	9,16,23,30 V. Zajęcia online na platformie ZOOM
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	9,16,23,30 V. Basen ul Ludwinowska 11
	15.30 – 17.00	Taniec w kręgu	9,16,23,30 V. Zajęcia on-line na platformie ZOOM
	19.00 – 19.45	Joga twarzy	9,16,23,30 V. Zajęcia on-line na platformie ZOOM

wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	10,17,,24,31.V Zbiórka przed siedzibą CAS
	18.00 -18.45	Trening pamięci	10,17,,24,31.V Zajęcia online na platformie ZOOM
Środa	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	4,25.V Zajęcia w siedzibie CAS 11,18.V
	11.30 – 13.30	malarstwo	Zajęcia online na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa	5,12,19,26.V Zajęcia online na platformie ZOOM
	10.00 -11.00	Kurs języka angielskiego grupa zaawansowana	
	11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa średnio zaawansowana	
	16.15 – 17.00	pilates	5,12,19,26.V Zajęcia online na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	5,12,19,26.V Zajęcia online na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	6.V Zajęcia w siedzibie CAS 13,20,27.V
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	6,13,20,27.V Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe maju 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 10,17,24,31.05 Czwartek 5,12,19,26.05	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Środa 4,11,18,25.05	17.00 -18.30	Zajęcia „ jak być asertywnym”	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 4,11,18,25.05	9.00 – 10.00	Rozmawiamy po niemiecku	Zajęcia prowadzi wolontariusz Zajęcia online na platformie ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.