



## 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	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	<b>9,16,23,30 V.</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	<b>2,9,16,23,30 V.</b> Basen ul Ludwinowska 11
	15.30 – 17.00	Taniec w kręgu	<b>9,16,23,30 V.</b> <b>Zajęcia on-line na platformie</b> <b>ZOOM</b>
	19.00 – 19.45	Joga twarzy	<b>9,16,23,30 V.</b> <b>Zajęcia on-line na platformie</b> <b>ZOOM</b>

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

## Zajęcia dodatkowe w maju 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 9.05	11.00 – 13.00	Warsztaty robienia biżuterii z recyklingu	Koszt od osoby 20 zł, zapisy u koordynatora
Wtorek 10,17,24,31.05 Czwartek 5,12,19,26.05	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Wtorek 17.05	9.00 -18.00	WYCIECZKA DO CHEĆCIN	Zapisy u koordynatora
Środa 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	<b>Zajęcia prowadzi wolontariusz</b> <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
Piątek	11.00 – 12.00	Udział w zakończeniu wystawy „Rękodzieło – moja pasja”	<b>Sala Kupiecka Urzędu Miasta Krakowa pl. Wszystkich Świętych 3-4</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*