



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 14.06.2022

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|---------------|--------------------------------|--|
| Poniedziałek | 9.00 -9.45 | Gimnastyka ogólnousprawniająca | 6,13,20,27.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 12.00 – 12.45 | Aqua aerobik | 6,13,20,27.VI Basen ul. Ludwinowska 11 |
| | 15.30 – 17.00 | Taniec w kręgu | 6,13,20,27.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 19.00 -19.45 | Joga twarzy | 6,13,20,27.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| wtorek | 10.00 -11.30 | Nordic walking | 7,14,21,28.VI Zbiórka przed wejście do siedziby CAS |
| | 18.00 – 18.45 | Trening pamięci | 7,14,21,28.VI Zajęcia na platformie ZOOM |

| | | | |
|-----------------|---------------|---|--|
| Środa | 10.00 – 11.00 | Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy | 22,29.VI Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 11.30 – 13.30 | Tkanina artystyczna | 1,22,29.VI Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 11.30 – 13.30 | Malarstwo | 8,,VI Zajęcia na platformie ZOOM 15.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 10.00 – 12.00 | | |
| | 13.00 – 15.00 | Rękodzieło z elementami florystyki | 15.VI Zajęcia w siedzibie CAS |
| czwartek | 9.00 -10.00 | Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa | 2,23,30.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 10.00-11.000 | Grupa zaawansowana | |
| | 11.00 – 12.00 | Grupa średnio zaawansowana | 9.VI Wszystkie grupy zaczynają zajęcia o pół godziny wcześniej |
| | 16.15 – 17.00 | Pilates | 2,23,30.VI Zajęcia na platformie ZOOM 9.VI Zajęcia odwołane |
| | 19.00 -19.45 | Joga twarzy | 2,9,23,30.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| Piątek | 9.00 -11.00 | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 10.VI Zajęcia w siedzibie CAS 3,17,24.VI Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 13.15 – 15.15 | Rękodzieło z elementami florystyki | 3,17,24.VI Zajęcia w siedzibie CAS 10.VI ZAJĘCIA ODWOŁANE |

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2022

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|---------------|---|---|
| Poniedziałek 13,27.VI | 11.00 -12.30 | Spotkanie integracyjne „Kawusia u Marysi” | Zajęcia w siedzibie CAS ZAJĘCIA ODWOŁANE |
| Wtorek 7.06 | 9.00 – 19.00 | WYCIECZKA DO NOWEGO WIŚNICZA, KORYZNÓWKI, LIPNICY MUROWANEJ | Zapisy u koordynatora |
| Wtorek 7,14,21,28.06 | 10.00 – 14.00 | Brydż | Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS |
| Wtorek 28.06 | 9.00 -19.00 | WYCIECZKA DO KIELC | W programie zwiedzanie GEONATURA, zwiedzanie Muzeum Zabawek Zapisy u koordynatora |
| Środa 1,8,22.06 | 17.00 -19.00 | Zajęcia „jak być asertywnym” | Spotkanie w siedzibie CAS |
| Środa 1,8,15,22,29.06 | 8.45 – 9.45 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM |
| Czwartek 2,9,23,30.06 | 10.00 -14.00 | Brydż | Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS |
| Piątek 15.06 | 19.30 | KONCERT Fabio Biondi | ICE |
| Piątek 24.06 | 11.00 | Zwiedzanie wystawy „Romantyczny Malczewski” | Zapisy u koordynatora Koszt biletu 15.00 zł od osoby |
| Niedziela 26.06 | 19.00 | TEATR WSPÓŁCZESNY Spektakl pt „Seks po krakowsku” | Zapisy u koordynatora Koszt biletu 50 .00zł od osoby |

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.