



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 4.07.2022

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	4,11 VII Zajęcia online na platformie ZOOM
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	4,11,18,25.VII Basen ul Ludwinowska 11
	19.00 – 19.45	Joga twarzy	4,11,18,25.VII Zajęcia on-line na platformie ZOOM
Wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	5,12,19,26..VII Zbiórka przed siedzibą CAS

Wtorek	18.00 -18.45	Trening pamięci	5,12,19.VII Zajęcia online na platformie ZOOM
Środa	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	6,13..VII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	malarstwo	20.27.VII Zajęcia online na platformie ZOOM
	10.00 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	6,13,20,27.VII Zajęcia w siedzibie CAS
	17.00 -18.30	Taniec w kręgu	6,13,20,27.VII Zajęcia online na platformie ZOOM
czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa	7,14,21,28.VII 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	7,14.VII Zajęcia online na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	7,14,21,28.VII Zajęcia online na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1.VII Zajęcia w siedzibie CAS 8,15,22,29.VII Zajęcia online Na platformie ZOOM

	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	Przerwa wakacyjna
--	--------------	------------------------------------	--------------------------

Zajęcia dodatkowe LIPIEC 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 5,12,19,26.VII czwartek 7,14,21,28.VII	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Wtorek 5.07		Udział w Plenerowym Spotkaniu Seniorów w Parku Jerzmanowskich	
Wtorek 19.07.	9.00 – 19.00	WYCIECZKA DO NIDZICY	Koszt od osoby 20 zł Zapisy u koordynatora do 13.07.
Środa 13,20,27.VII	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie ZOOM

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.