



## 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 20 lipca 2022**

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	4,11 VII <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
	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 <b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM</b>
wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	5,12,19,26..VII <b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>

wtorek	18.00 -18.45	Trening pamięci	<b>5,12,19.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
Środa	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	<b>6.VII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	11.30 – 13.30	malarstwo	<b>20.27.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	10.00 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	<b>6,27.VII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	17.00 -18.30	Taniec w kręgu	<b>6,13,27.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b> <b>20.VII Zajęcia odwołane</b>
czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa	<b>7,14,21,28.VII</b> <b>Zajęcia na platformie</b> <b>ZOOM</b>
	10.00 -11.00	Kurs języka angielskiego grupa zaawansowana	<b>7,21,28.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa średnio zaawansowana	<b>7,21,28.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	16.15 – 17.00	pilates	<b>7,14.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	19.00 -19.45	Joga twarzy	<b>7,14,21,28.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>

piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	<b>1.VII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b> <b>8,15,22,29.VII</b> <b>Zajęcia online</b> <b>Na platformie ZOOM</b>
	9.00 – 10.00	Kurs języka angielskiego grupa zaawansowana	<b>15.VII</b> <b>Zajęcia na platformie</b> <b>ZOOM</b>
	1000- 11.00	Grupa średnio zaawansowana	
	10.00 -11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	<b>Zajęcia w siedzibie CAS</b> <b>15.22.VII</b>
	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	<b>15.VII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	<b>Przerwa wakacyjna</b>

### Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 5,19,26.VII	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
czwartek 7,21,28.VII			
Wtorek 5.07		Udział w Plenerowym Spotkaniu Seniorów w Parku Jerzmanowskich	Z powodu złych warunków atmosferycznych impreza przełożona na inny termin.
Wtorek 19.07.	9.00 – 19.00	WYCIECZKA DO NIDZICY	Koszt od osoby 20 zł Zapisy u koordynatora do 13.07.22

Środa 13,20,27.VII	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Zajęcia na platformie ZOOM
-----------------------	-------------	-------------------------	--

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*