



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>11.00-15.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>11.00 – 15.00</b>

**Obowiązuje od 16.08.2022**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	8,22,29.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	1,8,22,29.VII Basen ul. Ludwinowska 11
	19.00 -19.45	Joga twarzy	1.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>wtorek</b>	10.00 -11.30	Nordic walking	2.9.16.23.30.VIII Zbiórka przed wejście do siedziby CAS
	18.00 – 18.45	Trening pamięci	2,9,30.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>

<b>Środa</b>	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	<b>10.,17,24,31.VIII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	11.30 – 13.30	Tkanina artystyczna	<b>3,10.,17,24,31.VIII</b> Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	Malarstwo	Przerwa wakacyjna
	17.00 -18.30	Taniec w kręgu	3,10,17,31.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> Zajęcia 24.VIII ODWOŁANE
<b>czwartek</b>		Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	Przerwa wakacyjna
	9.30-10.30	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	3.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	16.15 – 17.00	Pilates	4,11,18,25.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	19.00 -19.45	Joga twarzy	3,18.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5.VIII Zajęcia w siedzibie CAS 12,19,26.VIII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
		Rękodzieło z elementami florystyki	<b>PRZERWA WAKACYJNA</b>
	13.15 – 15.15	Kurs obsługi komputera i smartfona	<b>12.VIII</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 2,23,30.VIII	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Wtorek 9.VIII	9.00 -19.00	WYCIECZKA AUTOKAROWA DO KATOWIC	W programie zwiedzanie Muzeum Ziemi Śląskiej. Koszt od osoby 25,00zł.Zapisy u koordynatora do 4.VIII
Wtorek 16.VIII	Godz.11.00	Spotkanie z etnografem pod hasłem „ Piosenki i zabawy mojego dzieciństwa”	Spotkanie w siedzibie CAS
Wtorek 23.VIII	10.00 -12.00	Spacer po parku Jerzmanowskich	Zbiórka na przystanku autobusu 173 „Zarzecze” godz.10.00 Albo o godz.10.34 przystanek 173 „Włotowa”.
Wtorek 30.VIII	11.00	Spotkanie z kolekcjonerką w jej domu – zobaczymy instrumenty muzyczne z całego świata	Zbiórka na pętli autobusowej na Azorach godz.10.45
Środa 10.VIII	14.00	Spotkanie z pszczelarzem	Spotkanie w siedzibie CAS Będzie możliwość zakupu miodów.
Środa 17.VIII	14.00	Spotkanie z przedstawicielką firmy AVON	Spotkanie w siedzibie CAS

Środa 24,31.VIII	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Czwartek 4,25.VIII	10.00 -14.00	Bridż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Piątek 12.VIII	11.00 – 13.00	WARSZTATY „Artystyczne Szaleństwa” Poznajemy zastosowanie techniki kolaż w rękodziele	Koszt od osoby 20.00zł, zapisy u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**