



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 22.08.2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	8,22,29.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	1,8,22,29.VII Basen ul. Ludwinowska 11
	19.00 -19.45	Joga twarzy	1.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
wtorek	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 Zajęcia na platformie ZOOM

Środa	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	10.,17,24,31.VIII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	Tkanina artystyczna	3,10,17,24,31.VIII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	Malarstwo	Przerwa wakacyjna
	17.00 -18.30	Taniec w kręgu	3,10,17,31.VIII Zajęcia na platformie ZOOM Zajęcia 24.VIII ODWOŁANE
czwartek		Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	Przerwa wakacyjna
	9.30-10.30	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	3.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	16.15 – 17.00	Pilates	4,11,18,25.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	3,18.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5.VIII Zajęcia w siedzibie CAS 12,19,26.VIII Zajęcia na platformie ZOOM
		Rękodzieło z elementami florystyki	PRZERWA WAKACYJNA
	13.15 – 15.15	Kurs obsługi komputera i smartfona	12.19.26.VIII Zajęcia w siedzibie CAS

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
Środa 24.VIII	13.45	Co warto wiedzieć o pielęgnacji twarzy	Spotkanie w siedzibie CAS
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.