



## 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

### OBOWIAZUJE OD 12.09. 2022

### Harmonogram zajęć stałych –WRZESIEŃ

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,19,26.IX <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b>
	17.00 – 18.30	Taniec w kręgu	19,26.IX Zajęcia w budynku szkoły
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	5,12,19,26.IX Basen ul Ludwinowska 11
	19.00 – 19.45	Joga twarzy	5,12,19,26.IX <b>Zajęcia on-line na platformie ZOOM</b>
wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	<b>13,20,27.IX</b> <b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>

wtorek	18.00 -18.45	Trening pamięci	<b>6,13,20,27.IX</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
Środa	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	<b>7.IX</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	11.30 – 13.30	malarstwo	<b>14, 21,28.IX</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	10.00 11.00 9.30 – 11.30	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	<b>21,28.IX</b> <b>14.IX</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
czwartek	9.00 -10.00 10.00 -11.00 11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego  grupa podstawowa grupa zaawansowana grupa średnio zaawansowana	<b>8,15,22,29.IX</b> <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	16.15 – 17.00	pilates	<b>1,8,15,22,29.IX</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	19.00 -19.45	Joga twarzy	<b>1,8,15,22,29.IX</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	<b>16.IX</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b> <b>23,30.IX</b> <b>Zajęcia online</b> <b>Na platformie ZOOM</b>
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	<b>23,30.IX</b> <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe w WRZESIEŃ 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek .6,13,20,27.IX  Czwartek 8,15,22,29.IX	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Wtorek 6.09	9.00 -18.00	WYCIECZKA DO NAGŁOWIC, OBŁĘGORKA, CIEKOT	Zapisy u koordynatora Koszt wycieczki 25 zł od osoby
Wtorek 13.09	10.00 -14.00	Zwiedzanie Opactwa Cystersów w Mogile	Zbiórka na Placu Centralnym im. Regana o godz.12.00 na przystanku tramwaju nr 4 w stronę Kombinatu.
Wtorek 27.09	10.00 – 14.00	Zwiedzanie Muzeum na Kopcu Kościuszki i Cmentarza na Salwatorze.	Zapisy u koordynatora
Środa 7,14,21,28.IX	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
Środa 7.IX	14.00 – 15.00	Spotkanie z Etnografem	Spotkanie w siedzibie CAS
Środa 28.IX	14.00 – 15.00	Spotkanie z dietetykiem	Spotkanie w siedzibie CAS
Piątek 9,23.IX	11.00 – 13.00	Warsztaty wikliny papierowej	Zajęcia w siedzibie CAS
Sobota 3.IX	12.00 – 16.00	Udział w Pikniku Rodzinnym w CAS Olimp	Zapisy u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*