



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 14.09. 2022

Harmonogram zajęć stałych –WRZESIEŃ

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,19,26.IX Zajęcia online na platformie ZOOM
	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 Zajęcia on-line na platformie ZOOM

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

piątek	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	23,30.IX Zajęcia w siedzibie CAS
--------	--------------	---------------------------------------	---

Zajęcia dodatkowe w WRZESIEŃ 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek .6,13,20,27.IX	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Czwartek 8,15,22,29.IX			
Poniedziałek 19.09. Wtorek 20.09		Udział w VII Mistrzostwach Sportowych Seniorów na Bronowiance	Praca wolontariuszy jako pomocników sędziów
Wtorek 6.09	9.00 -18.00	WYCIECZKA DO NAGŁOWIC, OBLĘGORKA, 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 wolontariusza 14.IX zajęcia odwołane Zajęcia na platformie ZOOM
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.