



## 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 19.09.2022

### 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>
	15.45 – 17.15	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>
	18.00 - 18.45	Trening pamięci	<b>6,13,20,27.IX</b> <b>Zajęcia online 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 na platformie ZOOM</b>
	10.00 11.00 9.30 – 11.30	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	<b>28.IX</b> <b>14. 21.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>8,15,29.IX</b> <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> <b>22.IX</b> <b>Zajęcia odwołane</b>
	16.15 – 17.00 15.45 – 16.30	pilates	<b>1,8,15.IX</b> <b>Zajęcia online na platformie ZOOM</b> <b>22,29.IX</b> <b>Zajęcia na Sali gimnastycznej w Szkole ul. Na Błonie 15 b</b>
	19.00 -19.45	Joga twarzy	<b>1,8,15,22,29.IX</b> <b>Zajęcia online 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>Przerwa wakacyjna</b>

### 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 Kombinatoru.
Wtorek	10.00 – 14.00	Zwiedzanie Muzeum na Kopcu	Zapisy u koordynatora

27.09		Kościuszki i Cmentarza na Salwatorze.	
Środa 7,14,21,28.IX	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusza <b>14.IX zajęcia odwołane</b> Zajęcia na platformie <b>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
Czwartek 22.IX	10.00 – 12.30	Zwiedzanie z przewodnikiem kościoła OO Franciszkanów i OO Dominikanów w Krakowie	Zbiórka na Placu Wszystkich Świętych godz.9.55
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.*