



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 3.10.2022

Harmonogram zajęć stałych –

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3,10,17,24,31.X Zajęcia na platformie ZOOM
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	3,10,17,24,31.X Basen ul. Ludwinowska 11
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	3,17,31.X Zajęcia w szkole ul. Na Błonie 15.b
	19.00 -19.45	Joga twarzy	3,10,17,24,31.X Zajęcia na platformie ZOOM

wtorek	10.00 -11.30	Nordic walking	18,25.x Zbiórka przed wejście do siedziby CAS
	18.00 – 18.45	Trening pamięci	4,11,18,25.X Zajęcia na platformie ZOOM
Środa	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	5,12,19,26.X Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00– 13.00	Tkanina artystyczna	5,12.X Zajęcia w siedzibie CAS
czwartek	8.30 -9.30 9.30 – 10.30 10.30 -11.30	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	6,13,20,27.X Zajęcia na platformie ZOOM
	15.45 – 16.30	Pilates	6,13,20,27.X Zajęcia w szkole ul. Na Błonie 15b
	19.00 -19.45	Joga twarzy	6,13,20,27.X Zajęcia na platformie ZOOM
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	7,14.X Zajęcia w siedzibie CAS 21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM
	17.00 – 19.00	Malarstwo	21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 4,11,18,25.X	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Wtorek 4.X	9.00 – 18.00	WYCIECZKA AUTOKAROWA DO OGRODZIENCA	Zapisy u koordynatora koszt 30 zł od osoby + 12 zł za bilet do zwiedzania zamku
Wtorek 11.X.	11.00 – 13.00	Zajęcia w Kopalni Soli w Wieliczce „SŁONY ŁYK ZDROWIA”	Zapisy u koordynatora , koszt od osoby 9 zł
Wtorek 18.X	10.00 – 13.00	Zwiedzanie kościoła św Anny w Krakowie z przewodnikiem	
Wtorek 25.X	10.00 -12.00	Zwiedzanie muzeum Armii Krajowej	Zapisy u koordynatora, mamy ograniczona liczbę miejsc Bilet w 8.00zł od osoby
Środa 5,12,19,26.X	9.00 – 10.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Czwartek 6,13,20,27.X	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.