



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>11.00-15.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>11.00 – 15.00</b>

**Obowiązuje od 10.10.2022**

### Harmonogram zajęć stałych –

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3,10,17,31.X <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> 24.X zajęcia odwołane
	12.15 – 13.00	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 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>

<b>wtorek</b>	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
<b>Środa</b>	10.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	5,12,19,26.X Zajęcia w siedzibie CAS
	11.15– 13.15	Tkanina artystyczna	5,12.X Zajęcia w siedzibie CAS
	19.00 – 19.45	Joga Twarz	5.X. Zajęcia na platformie ZOOM
<b>czwartek</b>	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	13,20,27.X Zajęcia na platformie ZOOM
<b>Piątek</b>	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	<b>14,21,28.X</b> <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	17.00 – 19.00	Malarstwo	<b>21,28.X</b> <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 10.X	19.30	Koncert w ICE	
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 <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Czwartek 6,13,20,27.X	10.00 -14.00	Bridż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 6.X.	9.30 -17.00	Wolontariat na III Festiwalu Artystycznym Seniorów	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**