



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 2.11. 2022

Harmonogram zajęć stałych –WRZESIEŃ

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	8,15,22,29.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	8,15,22,29.11 Zajęcia w budynku szkoły
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	8,15,22,29.11 Basen ul Ludwinowska 11
	19.00 – 19.45	Joga twarzy	8,15,22,29.11 Zajęcia on-line na platformie ZOOM

Wtorek	10.00 –11.30	Nordic walking	8,15,22,29.11 Zbiórka przed siedzibą CAS
	18.00 -18.45	Trening pamięci	8,15,22,29.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
Środa	11.30-13.30	Tkanina artystyczna	2,9, 30.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	malarstwo	16,23.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	10.00 11.00 9.30 – 11.30	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	2,9,16,23,39.11 Zajęcia w siedzibie CAS
czwartek	9.00 -10.00 10.00 -11.00 11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa grupa zaawansowana grupa średnio zaawansowana	3,10,17,24.11 Zajęcia na platformie ZOOM
	16.15 – 17.00 15.45 – 16.30	pilates	3,10,17,24.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	19.00 -19.45	Joga twarzy	3,10,17,24.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	4,18,25.11 Zajęcia online Na platformie ZOOM

	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	4,18,25.11 Zajęcia prowadzone hybrydowo
--	--------------	---------------------------------------	--

Zajęcia dodatkowe listopad 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 8,15,22,29.11 .Czwartek 3,10,17,24.11	10.00 - 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz
Wtorek 8.11	Godz.11.00 - 13.00	Zwiedzanie kościoła OO Bernardynów i OO Misjonarzy z przewodnikiem	
15.11 wtorek	Godz.11.00	Zwiedzanie prywatnych komnat królewskich na Wawelu	Zapisy u koordynatora, koszt biletu od osoby 25,00ał
15.11 wtorek	Godz.12.00	Zwiedzanie domu Długosza	Zapisy u koordynatora
22.11 wtorek	godz.11.00	Zwiedzanie wystawy obrazów Łępickiej	Zapisy u koordynatora, koszt biletu od osoby 30,00zł
29.11 wtorek	17.00 -19.00	Andrzejki	
16.11 środa	10.00	Zwiedzanie Muzeum Armii Krajowej	Zapisy u koordynatora koszt biletu od osoby 8 zł
Środa 2,9,16,23.11 30.11	8.45 – 9.45	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusza 14.IX zajęcia odwołane Zajęcia na platformie ZOOM
Środa 23.11	11.30	Tanio, zdrowo i smacznie – spotkanie integracyjne	

Czwartek 17.11	16.00	Udział w Festiwalu Przetworów	
-------------------	-------	----------------------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.