



## 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 - LISTOPAD 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	<b>8,15,22,29.11</b> <b>Zajęcia online</b> <b>na platformie ZOOM</b>
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	<b>8,15,22,29.11</b>  Zajęcia w budynku szkoły
	12.00 -12.45	Aqua-aerobik	<b>8,15,22,29.11</b>  Basen ul Ludwinowska 11

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

piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	<b>4,18,25.11</b> <b>Zajęcia online</b> <b>Na platformie ZOOM</b>
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	<b>4,18,25.11</b> <b>Zajęcia prowadzone</b> <b>hybrydowo</b>

### 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	Zbiórka przed wejściem do Kościoła OO Bernardynów
15.11 wtorek	Godz.15.50	Zwiedzanie prywatnych komnat królewskich na Wawelu	Zapisy u koordynatora, koszt od osoby 1,50 zł
15.11 wtorek	Godz.14.30	Zwiedzanie domu Długosza	Zapisy u koordynatora Koszt od osoby 5 zł
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	Zapisy u koordynatora
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 <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
Środa 23.11	11.30	Tanio, zdrowo i smacznie – spotkanie integracyjne	Spotkanie w siedzibie CAS
Czwartek 17.11	16.00	Udział w Festiwalu Przetworów	
Niedziela 27.11	11.00	Krzysztofory	Zwiedzanie z przewodnikiem Zapisy u koordynatora

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*