



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 14.11. 2022

Harmonogram zajęć stałych - LISTOPAD 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	7,14,21,28.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	7,14,21,28.11 Zajęcia w budynku szkoły
Wtorek	12.15 -13.00	Aqua-aerobik	7,14,21,28.11 Basen ul Ludwinowska 11

Wtorek	19.00 – 19.45	Joga twarzy	7,14,21,28.11 Zajęcia on-line na platformie ZOOM
	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	2,9,11
	11.30 -14.30		30.11
	16.00 -18.00	malarstwo	16,23.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	2,9,16,23,39.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	1300 -15.00	Rękodzieło	23.11 Zajęcia prowadzone hybrydowo
czwartek	8.30 – 9.30 9.30 -10.30 10.30 -11.30	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa grupa zaawansowana grupa średnio zaawansowana	3,10,17,24.11 Zajęcia na platformie ZOOM
	15.45 – 16.30	pilates	3,10,17,24.11 Zajęcia w Sali gimnastycznej w Szkole ul. Na Błonie 15 b

piątek	19.00 -19.45	Joga twarzy	3,10,17,24.11 Zajęcia online na platformie ZOOM
	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	4,18,11 Zajęcia w siedzibie CAS 25.11 Zajęcia online Na platformie ZOOM
	13.00 -15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	4,18,25.11 Zajęcia prowadzone hybrydowo

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 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	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	Godz.19.00	‘Pan MOLIER prosi do tańca’ w wykonaniu Baletu Cracovia Danza w teatrze Variete	Zapisy u koordynatora koszy biletu 35 zł

22.11 wtorek	godz.11.00	Zwiedzanie wystawy obrazów Łępickiej	Zapisy u koordynatora, koszt biletu od osoby 30,00zł
29.11 wtorek	Godz.10.30	Zwiedzanie Domu Długosza z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora Koszt 5 zł od osoby
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 2,9,23.11 30.11 16.11	9.00 -10.00 16.00 – 17.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusza Zajęcia na platformie ZOOM
Środa 23.11	11.30	Tanio, zdrowo i smacznie – spotkanie integracyjne	Spotkanie w siedzibie CAS
Czwartek 17.11	16.00	Udział w Festiwalu Przetworów	Siedziba CAS Trefle i Piki Ul. Reymonta 20
Czwartek 24.11	16.00	Zwiedzanie wystawy w Bibliotece Uniwersytetu Papieskiego i wykład pt „Małżeństwo, seks i miłość w średniowieczu „	Bibliotek Gł UP Ul .Bobrzyńskiego 10 Zapisy u koordynatora
Niedziela 27.11	11.00	Krzysztofony	Zwiedzanie z przewodnikiem Zapisy u koordynatora Koszt biletów 1 zł od osoby

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.