



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 1.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,19,XII Zajęcia na platformie ZOOM
	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	5,12,19,XII Basen ul. Ludwinowska 11
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	5,12,19,XII Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
	19.00 -19.45	Joga twarzy	5,12,19,XII Zajęcia na platformie ZOOM

wtorek	10.00 -11.30	Nordic walking	6,13,27.XII Zbiórka przed siedzibą CAS
	18.00 – 18.45	Trening pamięci	6,13,20,27.XII Zajęcia na platformie ZOOM
Środa	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	7,14,21,28.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.15– 13.15	Tkanina artystyczna	7.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	16.00 -18.00	Malarstwo	14,28.XII Zajęcia na platformie ZOOM
czwartek	8.30 -9.30	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	1,15,29.XII
	9.30 – 10.30	Grupa zaawansowana	Zajęcia na platformie ZOOM
	10.30 -11.30	Grupa średnio zaawansowana	
	8.15. – 9.15	Grupa podstawowa	8.XII
	8.15 – 9.15	Grupa zaawansowana	Zajęcia grupy średnio zaawansowanej odwołane
	15.45 – 16.30	Pilates	1,8,15,29.XII Zajęcia w szkole ul. Na Błonie 15b
19.00 -19.45	Joga twarzy	1,8,15,22,29.XII Zajęcia na platformie ZOOM	
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	2,9.XII Zajęcia w siedzibie CAS 16,30.XII Zajęcia na platformie ZOOM
	12.0 – 12.45	Aqua aerobic	2.9.XII Basen ul .Ludwinowska 11
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	2,9,16,30.XII Zajęcia prowadzone hybrydowo

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 6,13,20,27.XII	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Wtorek 13.XII	16.45 – 17.45	Toruń – moje miasto rodzinne – Prelekcja + prezentacja	Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 7,14,28.XII	9.00 – 10.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM
Środa 7.XII	16.00 – 17.00	Dzikiе zwierzęta a biopole Prelekcja + prezentacja	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 14.XII	14.00 -15.00	Spotkanie z dietetykiem – warsztaty „Żywnie osób chorych”	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 1,8,15,22,29.XII	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 6XII	10.00	STARA SYNAGOGA	Zwiedzanie z przewodnikiem Zapisy u koordynatora
Wtorek 13.XII	11.00	Fabryka Szydlera	Zwiedzanie z przewodnikiem Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.