



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 5 .12.2022

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	5,12,,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
	18.30 -20.00	Joga twarzy	5,12,19,XII Zajęcia na platformie ZOOM
Wtorek	10.00 -11.30	Nordic walking	20,27..XII Zbiórka przed siedzibą CAS

Wtorek	17.15 – 18.45	Trening pamięci	6,13,20,27.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00	Kurs języka angielskiego grupa podstawowa Grupa zaawansowana	13.XII <i>Zajęcia na platformie zoom</i>
Środa	9.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	7,14,21,28.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30– 14.30	Tkanina artystyczna	7.14.XII Zajęcia w siedzibie CAS
	16.00 -18.00	Malarstwo	14,28.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
czwartek	8.30 -9.30 9.30 – 10.30 10.30 -11.30	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	1,15,29.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i> 8.XII Zajęcia odwołane
	15.45 – 16.30	Pilates	1,8,22.XII Zajęcia w szkole ul. Na Błonie 15b
	10.00 – 10.45		29.XII
	18.30 -20.00	Joga twarzy	1,8,15,.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	2,16..XII Zajęcia w siedzibie CAS 30.XII <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	12.0 – 12.45	Aqua aerobic	2.9.XII Basen ul .Ludwinowska 11

	12.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	2,9,16,30.XII Zajęcia prowadzone hybrydowo
	11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego grupa średnio zaawansowana	16.XII Zajęcia na platformie zoom

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5.XII	14.15- 15.30	Warsztaty kulinarne z dietetykiem	Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 12.XII	13.30 -15.00	Ała z Kijowa zaprasza do kuchni ukraińskiej	Spotkanie w siedzibie CAS
Wtorek 6,13,20,27.XII	10.00 – 14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
Wtorek 6.XII	10.00	Zwiedzamy Krakowski Kazimierz – piesza wycieczka (w programie między innymi zwiedzanie starej synagogi i cmentarza żydowskiego przy ul. Miodowej)	Zwiedzanie z przewodnikiem Zapisy u koordynatora Na przystanku PLAC WOLNICA Przewidywany czas ok 3 godz.
Wtorek 13.XII	11.00	Fabryka Szyndlera	Zwiedzanie z przewodnikiem, Zapisy u koordynatora zbiórka godz.10.45 na Placu Bohaterów Getta
Wtorek 13.XII	16.00 – 17.00	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	Dzikie zwierzęta a biopole człowieka Prelekcja + prezentacja	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 14.XII	12.00	KONCERT DLA SENIORA I wernisaż prac nagrodzonych w konkursie „Sercem i pędzlem”	ICE Zapisy u koordynatora
Czwartek 1,8,15,22,29.XII	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 15.XII	17.00	Koncert pieśni polskich i ukraińskich W wykonaniu uczniów ZSO nr 8	Budynek ZSO nr 8 ul. Na Błonie 15 b

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.