



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel.518 329 303

e-mail: casbronowice@gmail.com

CAS i Kawiarenka dla Seniora czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.00-18.00
wtorek	13.00-17.00
środa	9.00-11.00 i 15.00-17.00
czwartek	13.00-17.00
piątek	8.30-12.30

Obowiązuje od 15.10.2018r

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.30	Nordic walking	1, 15 październik
	12.45-13.30	basen	ul. Ludwinowska 11 1,8,15,22,29
	16.00-17.30	Kurs obsługi komputera – grupa zaawansowana	15 zajęcia odwołane 1,8,22,29
	17.30-19.00	Kurs obsługi komputera – grupa początkująca	15 zajęcia odwołane 1,8,22,29
wtorek	15.45-17.15	Gimnastyka	2,9,
	15.45-16.30	ogólnousprawniająca	16,23,30
	16.30-18.30	Kurs rękodzieła	2,9,16,23,30

środa	9.00-11.0	Kurs zdrowego stylu życia	17 zajęcia odwołane 3,10,24, 31.zajęcia odwołane
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego – grupa zaawansowana	3,10,17,24, 31 zajęcia odwołane
	12.00-13.00	Kurs języka angielskiego- grupa początkująca	3,10,17,24 31 zajęcia odwołane
	16.00-16.45	Zajęcia ruchowe	3,17, 31 zajęcia odwołane
czwartek	9.00-10.30	Nordic walking	11,25 październik
	15.45-17.50 15.45-16.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	4, 11,18,25
	16.00-19.00	Kurs plastyczny	4,18
	16.00-18.00	Kurs fotograficzno-filmowy	11,25
Piątek	8.30-10.30	Kurs florystyczny	5,12,19,26
	10.30-12.30	Kurs ogrodniczy	5,12,19,26

Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5-6.10		Udział w Targach Seniora	
8.10		Udział w Gali rozdania tytułów Miejsc Przyjaznych Seniorom	
10.10	16.00-17.30	Trening umysłu	Prowadza wolontariuszki M. Pliszczyńska, M.Bigoś
15.10		Udział w Koncercie symfonicznym w ICE	

23.10	10.00	Zwiedzanie Storczykarni w Krakowskim Ogrodzie Botanicznym	
26.10		udział w koncercie w Tauron Arenie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy