



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel.518 329 303

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

### CAS 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 9.10.2018r Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.30	Nordic walking	<b>1, 15 październik</b>
	12.45-13.30	basen	ul. Ludwinowska 11 1,8,15,22,29.10
	16.00-17.30	Kurs obsługi komputera – grupa zaawansowana	1,8,15,22,29.10
	17.30-19.00	Kurs obsługi komputera – grupa początkująca	1,8,15,22,29.10
wtorek	15.45-17.15	Gimnastyka	<b>2,9,</b>
	15.45-16.30	ogólnousprawniająca	<b>16,23,30.10</b>
	16.30-18.30	Kurs rękodziela	<b>2,9,16,23,30.10</b>

środa	9.00-11.0	Kurs zdrowego stylu życia	3,10,17,24,31.10
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego – grupa zaawansowana	3,10,17,24,31.10
	12.00-13.00	Kurs języka angielskiego- grupa początkująca	3,10,17,24,31.10
	16.00-16.45	Zajęcia ruchowe	3,17,31.10
czwartek	9.00-10.30	Nordic walking	11,25 październik
	15.45-17.50 15.45-16.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	4, 11,18,25.10
	16.00-19.00	Kurs plastyczny	4,18.10
	16.00-18.00	Kurs fotograficzno-filmowy	11,25.10
Piątek	8.30-10.30	Kurs florystyczny	5,12,19,26.10
	10.30-12.30	Kurs ogrodniczy	5,12,19,26.10

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 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 na Tauron Arenie	
23.10	10.00	Zwiedzanie Storczykarni w Krakowskim Ogrodzie Botanicznym	
26.10		Centrum Kongresowe -udział w koncercie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy