



## 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 i kawiarenka czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13.00-17.00
wtorek	13.00-17.00
środa	9.00-13.00
czwartek	13.00-17.00
piątek	8.30-12.30

### Obowiązuje od 5 grudnia

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00-12.45	Basen	3,10,17 ul. Ludwinowska 11
	15.00-16.30	kurs komputerowy grupa zaawansowana	3, 10
	16.30-18.00	kurs komputerowy grupa podstawowa	3, 10
	16.00-17.00		
wtorek	14.45-15.30	Wykład -jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy cz III	4
	15.45-17.15	Gimnastyka	4,
	15.45-16.30	ogólnousprawniająca	11
	13.30-14.15	Zajęcia ruchowe	11
	16.30-19.30	kurs rękodziela	4,11
	16.30-18.30		18

środa	8.00-11.00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19
	11.00-12.00	Kurs język angielski grupa	5,12,
	11.00-12.30	zaawansowana	19
	12.00-13.00	Kurs język angielski grupa	5,12,
	12.00-13.30	podstawowa	19
czwartek	11.30-13.00	Kurs język angielski grupa	6,13
		zaawansowana	
	13.00-14.30	Kurs język angielski grupa	6,13
		podstawowa	
	15.45-17.15	gimnastyka rehabilitacyjna	6,13
	14.30-16.30	kurs fotograficzny	6
	16.00-20.00	kurs plastyczny	13
piątek	8.00-12.00	Kurs florystyczny	7,14
	12.00-15.00	Kurs ogrodniczy	7,14

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.12	9.00-14.30	Wycieczka do Wiśnicza – zwiedzanie zamku w Wiśniczu	
10.12	17.00	Spotkanie integracyjne dla CAS-w prowadzonych przez Fundację HiTA	Ul.Reymana 20
11.12	15.00	Wizyta studyjna członków Krakowskiej Rady Seniorów	
17.12	10.00	Joga Śmiechu	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy