



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel.518 329 303

e-mail: casbronowice@gmail.com

CAS i kawiarenka czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 10.00-14.00 |
| wtorek | 10.00-14.00 |
| środa | 10.00-14.00 |
| czwartek | 10.00-14.00 |
| piątek | 10.00-14.00 |

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018 Obowiązuje od 17 grudnia 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, |
| | 9.00-11.00 | | 12 |
| | 10.00-11.00 | | 19 |
| | 11.00-12.00 | Kurs język angielski grupa zaawansowana | 5,12, |
| | 11.00-12.30 | | 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 zaawansowana | 6,13 |
| | 13.00-14.30 | Kurs język angielski grupa podstawowa | 6,13 |
| | 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 ogrodnicy | 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