



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

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

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

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

### Obowiązuje od 18.07.2019

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 11.00	Nordic walking	1,8,15,22
	12.45-13.30	basen	1,8,15,22,29
wtorek	9.20 – 10.15	Gimnastyka ogólnousprawniająca	2,9,16,23,30
Środa	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego – grupa zaawansowana	3,10,17,24,31
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego – grupa podstawowa	
Czwartek	9.30 – 10,15	Gimnastyka rehabilitacyjna	4,18,25,
	9.30 – 11.00		11

piątek	8.30 -10.00	Kurs florystyczny	12,26
	9.00-10.30	Kurs ogrodnicy	5,19
	10.30 – 11.30	Kurs Zdrowego Stylu Życia	5,12,19,26

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.07	10.30	Wykład pt „ Co to jest koala i jak wygląda kákol ? O wielkim wymieraniu i co ono oznacza dla nas ?	Wykład wygłósi dr Zofia Prokop - biolog
9.07	9.00	Zwiedzanie ogrodu róslin leczniczych Colegium Medicum	Zbiórka na przystanku „Zarzecze” godz 7.55 albo na przystanku autobusu 173 „Prokocim Szpital” o godz 8.50.
12.07	11.30	Spotkanie z pszczelarzem	
17.07.	14.00-16.00	Prace wolontaryjnie w Domu Ronalda McDonalda	
18.07	10.30	Wykład pt „Jak chronić siebie i Planetę „	Wykład wygłósi mgr Joanna Mieszkowicz
23.07	9.00	Wycieczka do Tężni w Wieliczce	
25.07	11.00	Wykład pt:”Czy mogę codziennie ratować świat ?”	Wykład wygłósi Patrycja Andrychowicz
30.07	10.00	Zwiedzanie Lasku Wolskiego + wykład o historii Lasku i Zoo	Wolontariusz Pracownik UJ

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy