



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

poniedziałek	11.00 -15.00
wtorek	11.00 -15.00
środa	11.00-15.00
czwartek	11.00 -15.00
piątek	11.00 – 15.00

Obowiązuje od 1.02.2023

Harmonogram zajęć stałych –

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	6,13,20,27.02 Basen ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 12.30 15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	6,02 13,20,27.02 Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
wtorek	16.20 – 17.50	Trening pamięci	14,,21,28.02 Zajęcia w siedzibie CAS

środa	9.30 – 10.15 10.15-11.00	Pilates gimnastyka	1,8,.02 Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b Obowiązuje obuwie z białą podeszwą
	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	1,8,15,22.02 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 12.30	Nordic walking	1,8,15,22.02 Zbiórka przed siedzibą CAS
	11.00 -13.00	Tkanina artystyczna	1,8,.02 Zajęcia w siedzibie CAS
	16.00 -18.00	Malarstwo	15,22.02 Zajęcia w siedzibie CAS+ hybrydowo
czwartek	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego gr podstawowa gr średnio zaawansowana gr zaawansowana	2,9,23.02 Zajęcia w siedzibie CAS

	15.30 -16.15	pilates	16,23.02 Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b Obowiązuje obuwie z białą podeszwą
	16.15 – 17.00	gimnastyka	2.16,23.02 Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b Obowiązuje obuwie z białą podeszwą
piątek	9.00 - 1100	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,10,17,24.02 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	17,24.02 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 13.00		3,10.02

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27.02	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 6,13,20,27.02	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 20.02	14.00 -15.00	Spotkanie z dietetykiem „Jak walczyć ze słodkim”	Zajęcia w siedzibie CAS W programie wykład i warsztaty

Wtorek 14.02	9.00 -17.00	WYCIECZKA DO NIEPOŁOMIC	Zbiórka na Kleparzu na przystanku autobusu 301 o godz.9.05 W programie zwiedzanie Zamku Królewskiego, zwiedzanie Obserwatorium Astronomicznego. Obowiązują zapisy u koordynatora, bo ilość miejsc ograniczona
Wtorek 21.02	10.00	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawę szopek w Muzeum w Krzysztoforach	Zbiórka przed wejściem do Krzysztoforów Koszt biletu 12 zł od osoby
wtorek 28.02	10.00	Zwiedzanie z przewodnikiem kościoła na Skałce	Zbiórka na ul.Skałecznej
Środa 22.02	11.30	TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ	
Czwartek 2,9,16,23.02	12.00 – 15.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 23.02	12.30	Prelekcja/prezentacja „Moja podróż do Nowej Zelandii	Zajęcia w siedzibie CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.