



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 1.03.2023

Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	6,13,20,27.III Basen ul. Ludwinowska 11
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	6.,13,20,27.III Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
wtorek	16.20 – 17.50	Trening pamięci	14.,28.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
środa	11.00 – 11.45	Pilates	1,8.,15,22,29.III Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11

środa	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	1,8,15,22.29.III Zajęcia w siedzibie CAS		
	11.00 – 12.30	Nordic walking	1,8,15,22.29.III Zbiórka przed siedzibą CAS		
	13.00 – 15.0	Tkanina artystyczna	1, 29.III Zajęcia w siedzibie CAS		
	16.00 -18.00	Malarstwo	15,22.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo		
czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego gr podstawowa 10.00 – 11.00 gr średnio zaawansowana 11.00 – 12.00 gr zaawansowana	2,9,16,23.30.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo		
	13.00 -15.00			Tkanina artystyczna	9.III Zajęcia w siedzibie CAS
	15.30 -16.15			gimnastyka	2,9,16,23.30.III Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b Obowiązuje obuwie z białą podeszwą
piątek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,10,17,24.31.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo		
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	3,10,17,24.31.III Zajęcia w siedzibie CAS		

Zajęcia dodatkowe –MARZEC 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27..III	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo

Poniedziałek 6,13,20,27.III	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 27.III	14.00 -15.00	Warsztaty z dietetykiem „DIETA DLA MÓZGU””	Zajęcia w siedzibie CAS W programie wykład i warsztaty
Wtorek 7.III	10.00 -14.00	WYCIECZKA do Łagiewnik	W programie zwiedzanie z przewodnikiem Sanktuarium w Łagiewnikach, Centrum Jana Pawła II Zbiórka przed wejściem do Sanktuarium.
wtorek 28.III	10.00- 13.00	WYCIECZKA Do Tyńca	W programie zwiedzanie z przewodnikiem Opactwa w Tyńcu
Wtorek 7,III 21.III	16.30- 18.00	Warsztat pt „Syndrom gotującej się żaby czyli jaką reakcję wywołują u Ciebie toksyczni ludzie i niezdrowe sytuacje „ Warsztat pt „ Złodzieje energii według Dalajlamy czyli czy wiesz przez co tracisz siłę i co sprawia, że masz poczucie braku energii do życia.”	Warsztaty prowadzi mediator sądowy. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Środa 8.III	14.00 – 15.00	Impreza integracyjna z okazji Dnia Kobiet	Pałac Potockich Rynek Gł 20 Zapisy u koordynatora
Czwartek 2,III	12.30 – 15.00	TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ Krzyżówki i inne łamigłówki	Osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie pod nr tel.605 261 515 do28.02

Czwartek 9, 16,23.30.III	12.00 – 15.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 16.III	12.30-14.00	Prelekcja pt „Moja podróż do Japonii”	Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Czwartek 30.III	13.00 -14.30	Warsztaty – JOGA TWARZY	Zajęcia w siedzibie CAS
Sobota 12.III		Opera Krakowska „Cyrulik Sewilski”	Koszt biletu 40 zł. Zapisy u koordynatora
Sobota 18.III	10.00 – 12.00	Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona.
Sobota 25.III	9.30 -15.00	Udział w zbiorce żywności dla BANKU ŻYWNOŚCI	Galeria Krakowska Auchan
Niedziela 5.III		Filharmonia Krakowska Koncert pt. „Lubię wracać tam”	Koszt biletu od osoby 99.00zł Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.