



## 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)

### Kawiarenka czynna

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>poniedziałek</b> | <b>11.00 -15.00</b>  |
| <b>wtorek</b>       | <b>11.00 -15.00</b>  |
| <b>środa</b>        | <b>11.00-15.00</b>   |
| <b>czwartek</b>     | <b>11.00 -15.00</b>  |
| <b>piątek</b>       | <b>11.00 – 15.00</b> |

**Obowiązuje od 3 kwietnia 2023**

### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2023

| dzień               | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|---------------------|---------------|----------------|--|
| <b>Poniedziałek</b> | 12.15 – 13.00 | Aqua aerobik   | 3,17,24.IV<br>Basen<br>ul. Ludwinowska 11                    |
|                     | 15.45 – 17.15 | Taniec w kręgu | 3,17,24.IV<br>Zajęcia w budynku Szkoły<br>ul. Na Błonie 15 b |
| <b>Wtorek</b>       | 16.10 – 15.40 | Trening Umysłu | 11,25.IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo           |

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>Środa</b>    | 9.45 – 10.45                                | Kurs języka niemieckiego<br>poziom podstawowy  | 12,19,26.IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS                       |
|                 | 11.00 12.30                                 | Nordic walkong   | 5,12,19,26.IV<br>Zbiórka przed siedziba<br>CAS               |
|                 | 11.00-11.45                                 | pilates  | 5,12,19,26.IV<br>Ul. Ludwinowska 11                          |
|                 | 13.00 -15.00                                | Tkanina artystyczna  | 5,IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS                              |
|                 | 16.00 -18.00                                | malarstwo  | 12,26.IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS                          |
| <b>Czwartek</b> | 9.00 -10.00<br>10.00 -11.00<br>11.00 -12.00 | Kurs języka angielskiego<br>Grupa zaawansowana<br>Grupa średnio zaawansowana<br>Grupa podstawowa | <b>13,20,27.IV</b><br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo |
|                 | 15.30 -16.15                                | gimnastyka   | <b>13,20,27.IV</b><br>Zajęcia w siedzibie CAS                |
| <b>Piątek</b>   | 9.00 -11.00                                 | Kurs obsługi komputera i<br>smartfona  | 14,21,28.IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo        |
|                 | 13.00 – 15.00                               | Rękodzieło z elementami<br>florystyki  | 14,21,28.IV<br>Zajęcia w siedzibie CAS                       |

### Zajęcia dodatkowe w KWIETNIU 2023

| data                        | godzina      | rodzaj zajęć            | uwagi                 |
|-----------------------------|--------------|-------------------------|-----------------------|
| Poniedziałek<br>12,19,26.IV | 10.00 -11.00 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz |

|                 |                              |  |                       |
|-----------------|------------------------------|--|-----------------------|
| poniedziałek    | 11.00-13.00<br>5,12,19,26.IV | Brydż i inne gry stolikowe   | Prowadzi wolontariusz |
| Wtorek<br>4.IV  | 16.30 -18.30                 | Warsztaty pt Kiedy manipulacja ma się dobrze – jak manipulanci wykorzystują nasze pragnienia i kompleksy.                      |                       |
| Środa<br>19.IV  | 16.30 -18.30                 | Warsztaty pt Starzec się z godnością czyli czym dla Ciebie jest radość życia i skąd czerpać inspiracje i pozytywne nastawienie |                       |
| Sobota<br>15.IV | 18.30                        | Balet „Pan Twardowski”   |                       |
| Sobota<br>29.IV | 10.00                        | Zwiedzanie Muzeum Dominikanów<br>Trzecia grupa   |                       |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**