



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. 605 261 515

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@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 4.05.2023**

### Harmonogram zajęć stałych MAJ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	8,15,22,29.V Basen ul. Ludwinowska 11
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	8,15,22,29.V Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
<b>wtorek</b>	16.10 – 17.40	Trening pamięci	16,30.V  Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
<b>środa</b>	11.00 – 11.45	Pilates	Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11

<b>środa</b>	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	10,17 24,31.V  Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 12.30	Nordic walking	24,31.V Zbiórka przed siedzibą CAS
	13.00 – 15.0	Tkanina artystyczna	24,31.V Zajęcia w siedzibie CAS
	16.00 -18.00	Malarstwo	10,17.V  Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
<b>czwartek</b>	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego <b>Grupa zaawansowana</b>  Grupa średnio zaawansowana  <b>grupa podstawowa</b>	4,11,18,25.V  Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	15.30 -16.15	gimnastyka	4,11,18,25.V  Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b <b>Obowiązuje obuwie z białą podeszwą</b>
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5,12,19,26.V  Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	5,12,19,26.V  Zajęcia w siedzibie CAS

### Zajęcia dodatkowe – MAJ 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29.V	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo

Poniedziałek 8,15,22,29.V	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 9.V	9.00 -19.00	WYCIECZKA Wadowice, Klecza Dolna, Lanckorona	W programie warsztaty kosmetyczne w Apilandii w Kleczy Dolnej koszt od osoby 32 zł Zapisy u koordynatora.
Wtorek 16.05 30.05	16.30- 18.00	Warsztat pt „jak pisać testament Warsztaty : wszystko o darowiznie	Warsztaty prowadzi mediator sądowy. Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 4,11,18,25.V	12.00 – 15.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 11.V	14.00-15.30	Spotkanie z dietetykiem Interakcja leków z żywnością”	Zajęcia w siedzibie CAS
Sobota 20.V	10.00 13.00	GRA MIEJSKA ZIELONE BRONOWICE	Zapisy u koordynatora
Niedziela 21.V		Wyjście do teatru LOCH CAMELOT „ 6 sekund”	Cena biletu 45 zł Zapisy u koordynatora do 8.V

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