



## 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>9.00 -13.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>środa</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>piątek</b>	<b>9.00 -13.00</b>

**Obowiązuje od 11.07.2023**

### Harmonogram zajęć stałych LIPIEC

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	3,10,17,24,31.VII Basen ul. Ludwinowska 11
	11.15 – 12.45	Trening umysłu	10,17.VII Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
<b>środa</b>	13.15 – 14.00	Pilates	5,12,19,26.VII Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11

	9.00 – 11.00 9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	12.VII 19,26.VII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 12.30	Nordic walking	5,12,19,26.VII Zbiórka przed siedzibą CAS
	10.00 -13.00 11.00 -13.00	Tkanina artystyczna	5,VII 12.VII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 13.00	Malarstwo	19,26.VII 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>	6,13,20,27.VII Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	10.00 -10.45	Gimnastyka	6,13,20,VII Zajęcia w Szkole ul. Na Błonie 15b obowiązuje obuwie z białą podeszwą.
	11.15 -12,45	Taniec w kręgu	6,13,20,VII Zajęcia w budynku Szkoły Ul. Na Błonie 15 b
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	7,14,21,28.VII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -13.00	Rękodzieło z elementami florystyki	7.VII Zajęcia w siedzibie CAS

## Zajęcia dodatkowe – LIPIEC 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3.10.17,24,31.07	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 10,17,.07 3,24,31.07	9.00 -10.00 11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 4,11,25.07 18.07	9.00 -13.00 9.00 11.30	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 18.07	11.30 -13.00	Spotkanie z dietetykiem Analiza składu ciała	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 6.07	10.00 -14.00	Udział w turnieju MOLKI	Ogród przy DPS ul. Kluzeka 6
Piątek 14.07	11.30 -13.00	Spotkanie z pszczelarzem	Zajęcia w siedzibie CAS
Piątek 21.07	8.00 -19.00	WYCIECZKA AUTOKAROWA DO PSZCZYNY W programie zwiedzanie Zamku i parku, pobyt w ogrodach pokazowych w Gołkowicach i w ogrodzie japońskim w Pisarzowicach.	Zapisy u koordynator – koszt od osoby 20 zł
Piątek 28.07	10.00 -14.00	Udział w Grze terenowej	Zalew Nowohucki

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