



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. 605 261 515

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	9.00 -13.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	9.00 -13.00

Obowiązuje od 26.07.2023

Harmonogram zajęć stałych LIPIEC

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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
	11.00 13.00	malarstwo	24.VII 31.VII Zajęcia w siedzibie CAS

wtorek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana	25.VII
	10.00 -11.00	Grupa średnio zaawansowana	
	11.00 -12.00	Grupa początkująca	
środa	13.15 – 14.00	Pilates	5,12,19,26.VII Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.00 – 11.00	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	12.VII
	9.45 – 10.45		19,26.VII Zajęcia w siedzibie CAS
	9.30 -11.00	Nordic walking	5,12,19,26.VII Zbiórka przed siedzibą CAS
	10.00 -13.00 11.00 -13.00 11.00 -13.00	Tkanina artystyczna	5,VII 12.VII 26.VII Zajęcia w siedzibie CAS
11.00 – 13.00	Malarstwo	19,VII Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo	

czwartek	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana grupa podstawowa	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
piątek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	7,14,28.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.