



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: casbronowice@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 25 sierpnia 2023

Harmonogram zajęć stałych SIERPIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	7,14,21,28.VIII Basen ul. Ludwinowska 11
	11.00 -14.00	Trening umysłu	7.VIII Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Środa	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	2,23,30.VIII Zajęcia w siedzibie CAS
	9.30 -11.00	Nordic walkong	2,9,16,,30.VIII Zbiórka przed siedziba CAS 23.VIII Zajęcia odwołane

Środa	13.15 – 14.00	pilates	2,9,16,23,30.VIII Ul. Ludwinowska 11
	11.00 -13.00	Tkanina artystyczna	30.VIII Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -13.00	malarstwo	9.16.VIII Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana	3.VIII Zajęcia odwołane
	10.00 -11.00	Grupa średnio zaawansowana	10,VIII
	11.00 -12.00	Grupa początkująca	
	9.00 -11.00	Grupa zaawansowana	17,VIII
	11.00 -12.00	Grupa średnio zaawansowana	
	12.00 -13.00	Grupa podstawowa	
		Grupa zaawansowana- zajęcia odwołane	24,VIII
	9.00 -11.00.	Grupa średnio zaawansowana	
	11,00 -13.00	Grupa początkująca	
	9.00 -10.00	Grupa zaawansowana	
10.00 -11.00	Grupa średnio zaawansowana	31.VIII	
11.00 -13.00	Grupa początkująca		
			Zajęcia w siedzibie CAS
	10.00 -10.45	gimnastyka	3,10,17,24,31.VIII Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
	11.15.-12.45	Taniec w kręgu	3,10,17,24,31.VIII Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b

Piątek	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfona	5,12,19,VIII Zajęcia w siedzibie CAS 26.VIII Zajęcia odwołane
	11.00 -13.00	Rękodzieło z elementami florystyki	5,12,19,26.VIII Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe w SIERPNIU 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,28,08	10.00 -11.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz
poniedziałek 7,14,21,28,08	11.00-13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 1,8,22,29.08	9.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 1.08	12.00	Narodowy Bank Polski Zwiedzanie z przewodnikiem	Zbiórka godz.11.50 ul. Basztowa 20
Wtorek 8.08	8.00 – 19.00	Wycieczka autokarowa do Wiślicy, Młodzaw Małych, Jędrzejowa	Koszt od osoby 20 zł + 15 zł bilet wstępu do Ogrodu na Rozstajach w Młodzawach Małych Zapisy u koordynatora
Wtorek 22.08	10.00 -15.00	Udział w Pikniku dla Zdrowia organizowanym przez CAS Seniorpedia	Zapisy u koordynatora
Wtorek 29.08	10.00 12.00	Wycieczka do tężni nad Zalewem Nowohuckim	

Środa 23.08	11.30 -13.00	Spotkanie z dietetykiem Analiza masy ciała	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 31.08	10.00 -14.00	Udział w spotkaniu plenerowym Seniorów w Parku Bednarskiego	
Piątek 4.08	18.00	Teatr po Drugiej Stronie Spotkanie artystyczne z Barbarą Stępnia-Wilk	Koszt biletu 10 zł Zapisy u koordynatora
Piątek 25.08	18.00	Teatr po drugiej stronie Spotkania pod hasłem „Wielki związek na śmierć i życie-tetr i muzyka- spojrzenie zza kulis”	Bilet w cenie 10 zł od osoby.

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.