



## 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 25.09.2023**

### Harmonogram zajęć stałych WRZESIEN

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	4,11,18,25.IX Basen ul. Ludwinowska 11
	11.00 – 12.30	Trening umysłu	11,25.IX Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	16.30 – 18.00	Taniec w kręgu	25.IX Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b

środa	11.00 -11.45	Pilates	6,13,20,27.IX Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.45 – 11.45 9.45- 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	<b>6, IX zajęcia odwołane</b>  13,IX 20,27.IX  Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -12.30	Nordic walking	6,13,20,27.IX  Zbiórka przed siedzibą CAS
	12.00 -14.00 11.30 – 13.30	Tkanina artystyczna	13,IX 27.IX Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 -13.30	Malarstwo	20.IX Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	15.00 -16.30  16.30 -18.00	Taniec w kręgu	13.IX Z powodu braku Sali tańczymy na trawie w parku. 20.IX Zajęcia w budynku Szkoły przy ul. Na Błonie 15 b
czwartek	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>	PRZERWA WAKACYJNA
	10.00 -10.45	Gimnastyka	7,14,21.X Z powodu braku Sali ćwiczymy na trawniku w parku.
piątek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	8,15,22,29.IX Zajęcia w siedzibie CAS

	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	8,22,29.IX Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -12.30	Gimnastyka- nauka gry w molki	22.09 Spotykamy się przy siedzibą CAS

### Zajęcia dodatkowe – WRZESIEŃ 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 18,25.09	10.00 – 11.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 4,11,18,25.09	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 5,12,19,26.09	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 5.09	8.30 -19.30	Wycieczka autokarowa do Mosznej	W programie zwiedzanie z przewodnikiem zamku i parku w Mosznej
Wtorek 12.09	11.00	Zwiedzanie z przewodnikiem muzeum Rydlówka	W zwiedzaniu biorą udział uczestnicy gry „Z Bronowic do Krakowa” – drużyny, które nie zajęły miejsc nagradzanych

Wtorek 19.09	16.15-17.45	Warsztaty majsterkowicza – robimy hotel dla owadów	Materiały do wykonania hotelu zabezpiecza każdy we własnym zakresie
Wtorek 19.09	10.15  11.45	Zwiedzanie wystawy „ Włodzimierz Tetmajer” z przewodnikiem w Krzysztoforach	Koszt biletu 20 zł, podział na dwie grupy zapisy u koordynatora
Wtorek 26.09	12.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Farmacji w Krakowie	Cena biletu 12 zł, zapisy u koordynatora
Środa 6.09	10.00	Rejs statkiem do Tyńca	<b>Zbiórka o godz.9.30 na wałach wiślanych na wysokości hotelu Sheraton</b>
Środa 27.09 Czwartek 28.09	9.00 -16.00	Udział w Mistrzostwach Seniorów na Bronowiance	
Czwartek 7.14.21.09	11.00 -13.00	Remi brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Piątek 1.09	13.15 – 15.15	Udział w SENIORALIACH Warsztaty rękodzieła	
Sobota 30.09	16.00	Hawajska potańcówka dla seniorów	Hala KS KORONA Ul. Kalwaryjska 9/15

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