



## 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>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>piątek</b>	<b>11.00 -15.00</b>

**Obowiązuje od 2 STYCZEŃ 2024**

### Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	11.45 – 12.30	Aqua aerobik	8,15,22,29.I Basen ul. Ludwinowska 11
	16.15-17.45	Taniec w kręgu	8,15,22,29.I Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b

<b>środa</b>	10.00 -10.45	Pilates	3,10,17,24,31.I  Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.30 – 10.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	3,10,17,24,31.I  Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -12.30	Nordic walking	3,10,17,24,31.I  Zbiórka przed siedzibą CAS
	15.00 -16.30	Trening umysłu	10,24.I Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -13.00	Tkanina artystyczna	3,17.I Zajęcia w siedzibie CAS
<b>czwartek</b>	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego <b>Grupa III</b> Grupa II <b>Grupa I</b>	4,11,18,25.I Zajęcia w siedzibie CAS
	16.30 -17.15	Gimnastyka	4,11,18,25.I
	12.30 -14.30	malarstwo	4,11.I

<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5,12,19,26.I Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	5,12,19,26.I Zajęcia w siedzibie CAS

### Zajęcia dodatkowe – 2 STYCZNIA 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 8,15,22,29.I	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 8,15,22,29.I	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 15,29.01	13.00 -14.00	Ćwiczenia umysłu	Zajęcia prowadzi słuchaczka Szkoły Policealnej PASCAL z wydziału terapia zajęciowa
Wtorek 2,9,16,23,30.01	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 9.I	14.00	Muzeum Czartoryskich Klasztor Zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora

Wtorek 16.01	14.30	Spotkanie z dietetykiem	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 23.01	11.00	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „SPOTKANIE Z MAMUTAMI” w Muzeum Przyrodniczym	Zapisy u koordynatora
Wtorek 30.01	11.00	KOLEĐOWANIE	Centrum Obywatelskie Ul. Reymonta 20