



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 1.07.2024

Harmonogram zajęć stałych w LIPCU

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|---------------|--------------|--|
| poniedziałek | 11.30 – 12.15 | Aqua aerobik | Basen ul. Ludwinowska 11 |
| | 10.00 -11.30 | gimnastyka | 1,8,15,22,29.07 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul. Na Błonie 15 B |
| wtorek | 16.00 -18.00 | Ceramika | 2,9.07 Zajęcia w siedzibie CAS |

| | | | |
|-----------------|------------------------------|---|---|
| środa | 10.00 -10.45 | Pilates | 3,10,1724,31.07 Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11 |
| | 9.30 – 10.30 | Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy | 3,10,1724,31.07 Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 10.00 – 11.30 | Nordik walking | 3,10,1724,31.07 Spotykamy się przed siedziba CAS |
| | 11.30 -13.00 | Trening umysłu | 3,31.07 Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 11.00 -13.00 | MALARSTWO | 10,17.07 Zajęcia w siedzibie CAS |
| czwartek | 9.00 -10.30 10.30 – 12.00 | Kurs języka angielskiego Grupa A+B Grupa początkująca | 18.07 Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 9.00 10.30 | Taniec w kręgu | 4,11,18,25.07 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B |
| piątek | 9.00 – 11.00 | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 5,12,19,26.07 Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 11.00 – 13.00 | malarstwo | 12,26.07 Zajęcia w siedzibie CAS |

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2024

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------------------|----------------|--|---|
| Poniedziałek 1,8,15,22,29.07 | 10.00 – 11. 00 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS |
| Poniedziałek 1,8,15,22,29.07 | 11.00 -13.00 | Brydż i inne gry stolikowe | Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS |
| Poniedziałek 8.07 | 11.30 -13.00 | Warsztaty z dietetykiem „Dieta wspierająca jelita” | Zajęcia w siedzibie CAS |
| Wtorek 2,9,16,23,30.07 | 10.00 -14.00 | Brydż | Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS |
| Wtorek 16.07 | 8.00 -20.00 | WYCIECZKA Do Dębna i Brzeska | Zwiedzanie zamku w Dębnie, zwiedzanie Browaru w Brzesku (koszt biletu 30 zł) |
| Wtorek 30.07 | 8.00 -20.00 | WYCIECZKA Do Tarnowskich Gór | Spływ Sztolnią Czarnego Pstrąga (koszt biletu 50 zł),zwiedzanie muzealnej części Kopalni Srebra. |
| Czwartek 4.07 | 11.00 -13.00 | WARSZTATY MAKRAMY | Zajęcia prowadzi wolontariusz |
| Niedziela 7.07 | 18.00 -19.00 | Udział w obchodach Międzynarodowego Dnia Tańca w Kręgu | Park przy Forcie ul.Rydla |