



## 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 23.09.2024**

### Harmonogram zajęć stałych we WRZESNIU

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	13.30 -15.30	malarstwo	9,16.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Tkanina artystyczna	23,30.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	2,9,16,23,30.09 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B

<b>wtorek</b>	16.00 -18.00	Ceramika	10.09 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>środa</b>	10.00 -10.45	Pilates	4,11,18,25.09 Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.30 – 11.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	4,18,25.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	12.30	Trening umysłu	25.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	9.00 -10.30	Nordik walking	4,18,25.09 Spotykamy się przed siedzibą CAS
	14.00 -14.45	Aqua aerobik	4,11,18,25.09 Basen Ul. Ludwinowska 11
<b>czwartek</b>	10.30- 12.00 12.00 – 13.30	Kurs języka angielskiego <b>Grupa A+B</b> <b>Grupa początkująca</b>	5,09
	9.00 -11.00 11.00 -13.00 13.00 -15.00	<b>Grupa A</b> <b>Grupa B</b> <b>Grupa początkująca</b>	12,09
	9.00 – 10.00 10.00 -11.00 11.00 -12.00	Grupa A Grupa B Grupa początkująca	26.09 Zajęcia w siedzibie CAS

	16.00 – 16.45	gimnastyka	5,12,19,26.09 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B
	16.00 18.00	ceramika	12.09 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	6,13,20,27.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło	6,13,20,27.09

### Zajęcia dodatkowe we WRZESNIU 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30.09	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 2,9,16,23,30.09	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 10.09	14.30 -16.00	Warsztaty z dietetykiem Co trzeba wiedzieć o diecie w cukrzycy	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 24.09	14.30 -16.00	Spotkanie z dietetykiem Mierzenie masy ciała	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 3,10,17,24.09	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 17.09	7.30 -19.00	Wycieczka autokarowa do Sandomierza	ZAPISY U KOORDYNATORA

Środa 18.09	13.00 14.00	Spotkanie z rehabilitantem na temat korzyści płynących z podejmowania treningu zdrowotnego w okresie późnej dojrzałości	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 25.09	13.00-14.00	Co zrobić, żeby ubiorem dodać sobie dobrego poczucia – spotkanie z psychologiem poczucia	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 19.09	11.00	Uczymy się kolęd dla Hospicjum	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 26.09	18.00 20.30	Spektakl w teatrze Starym „Genialna przyjaciółka”	Cena biletu 60 zł
Czwartek 26.09	13.30	Zwiedzanie wystawy Kaplica Sykstyńska	Cena biletu 55 zł Zapisy u koordynatora
Piątek 6.09		Senioralia	Park Jordana
Czwartek 26.09		Mistrzostwa Sportowe Seniorów	Klub Sportowy BRONOWIANKA
Piątek 27.09		Mistrzostwa Sportowe Seniorów	Klub Sportowy BRONOWIANKA