



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel.518 329 303

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

### CAS i Kawiarenka dla Seniora czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13.00-17.00
wtorek	13.00-17.00
środa	9.00-13.00
czwartek	13.00-17.00
piątek	8.30-12.30

**Obowiązuje od 22 listopada**

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	12.45-13.30	basen	ul. Ludwinowska 11 5,12,19,26
	15.00-16.30	Kurs obsługi komputera – grupa zaawansowana	5,19,26
	16.30-18.00	Kurs obsługi komputera – grupa początkująca	5,19,26
wtorek	15.45-16.30	Gimnastyka ogólnousprawniająca	6,13,

	15.45-17.15	Gimnastyka ogólnousprawniająca	20,27
	14.45-15.30	Wykład o mięśniach dna miednicy- ćwiczenia cz I	27
	16.30-18.30	Kurs rękodzieła	<b>6,13,27</b> <b>20.11 zajęcia</b> <b>odwołane</b>
Środa	9.00-11.00	Kurs zdrowego stylu życia	7,14,21,28
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego – grupa zaawansowana	7,14,21,28
	12.00-13.00	Kurs języka angielskiego- grupa początkująca	7,14,21,28
	16.00-16.45	Zajęcia ruchowe	7
czwartek	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego – grupa zaawansowana	22,29
	12.30.3030	Kurs języka angielskiego- grupa początkująca	22,29
	15.45-17.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	14,15,22,29
	14.45 -15.30	Wykład o pracy mięśni dna miednicy – Ćwiczenia cz II	29
	16.00-18.00	Kurs plastyczny	8,22
czwartek	16.00-18.00	Kurs fotograficzno-filmowy	8,22
Piątek	8.00-11.00	Kurs florystyczny	9,23,30
	11.00-13.00	Kurs ogrodnicy	16,23,30

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.11	15.00	Spotkanie w sprawie ubezpieczeń dla seniora	
20.11.	9.00	Zwiedzanie Opactwa w Tyńcu	
21.11	13.00	Prelekcja multimedialna pt „ Anglia – historia i kultura”	
29.11	17.00	Andrzejki	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**