



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel.518 329 303

e-mail: casbronowice@gmail.com

CAS i kawiarenka 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

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00-12.45	Basen	3,10,17 ul. Ludwinowska 11
	15.00-16.30	kurs komputerowy grupa zaawansowana	3,10,17,
	16.30-18.00	kurs komputerowy grupa podstawowa	3,10,17
wtorek	14.45-15.30	Wykład -jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy cz III	4
	15.45-17.15	Gimnastyka ogólnousprawniająca	4,11
	16.30-19.30	kurs rękodziela	4,11,
	16.30-18.30		18
środa	8.00-11.00	Kurs zdrowego stylu życia	5,12,19
	11.00-12.00	Kurs język angielski grupa	5,12,19

	12.00-13.00	zaawansowana Kurs język angielski grupa podstawowa	5,12,19
czwartek	11.30-12.30	Kurs język angielski grupa zaawansowana	6,13
	12.30-13.30	Kurs język angielski grupa podstawowa	6,13
	15.45-17.15	gimnastyka rehabilitacyjna	6,
	15.45-16.30		13
16.00-18.00	kurs fotograficzny	6	
piątek	8.00-12.00	Kurs florystyczny	7,14
	12.00-15.00	Kurs ogrodniczy	7,14

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.12	9.00-14.30	Wycieczka do Wiśnicza – zwiedzanie zamku w Wiśniczu	
10.12	17.00	Spotkanie integracyjne dla CAS-w prowadzonych przez Fundację HiTA	ul. Reymana 20
11.12	15.00	Wizyta studyjna członków Krakowskiej Rady Seniorów	
17.12	10.00	Joga Śmiechu	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy