



## 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>11.00 -15.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>środa</b>	<b>11.00-15.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>piątek</b>	<b>11.00 – 15.00</b>

**Obowiązuje od 10.03.2023**

### Harmonogram zajęć stałych –MARZEC

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	12.15 – 13.00	Aqua aerobik	6,13,20,27.III Basen ul. Ludwinowska 11
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	6.,13,20,27.III Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b

<b>wtorek</b>	16.20 – 17.50	Trening pamięci	14,28.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	9.00 -10.00 10.00 -11.00 11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego <b>Grupa zaawansowana</b> Grupa średnio zaawansowana <b>Grupa podstawowa</b>	21.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	11.00 – 11.45	Pilates	1,8,.15,22,29.III Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
<b>środa</b>	9.45 – 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	1,8,15,22,29.III Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 12.30	Nordic walking	1,8,15,22,29.III Zbiórka przed siedzibą CAS
	13.00 – 15.0	Tkanina artystyczna	1, 29.III Zajęcia w siedzibie CAS
	16.00 -18.00	Malarstwo	15,22.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo

czwartek	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego <b>Grupa zaawansowana</b>	2,9,16,..III
	10.00 – 11.00	Grupa średnio zaawansowana	Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	11.00 – 12.00	<b>Grupa podstawowa</b>	
czwartek	10.45 – 11.45	Kurs języka angielskiego <b>Grupa zaawansowana</b>	30.III
	11.45 – 12.45	Grupa średnio zaawansowana	
	12.45 – 13.45	<b>Grupa podstawowa</b>	
	13.00 -15.00	Tkanina artystyczna	9.III Zajęcia w siedzibie CAS
	15.30 -16.15	gimnastyka	2,9,16,23.30.III Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b <b>Obowiązuje obuwie z białą podeszwą</b>
piątek	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,10,17,24.31.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
	13.00 – 15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	3,17,24.31.III
	12.00 – 15.00		10.III Zajęcia w siedzibie CAS

### Zajęcia dodatkowe –MARZEC 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27..III	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 6,13,20,27.III	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 27.III	14.00 -15.00	Warsztaty z dietetykiem „DIETA DLA MÓZGU””	Zajęcia w siedzibie CAS W programie wykład i warsztaty
Wtorek 7.III	10.00 -14.00	WYCIECZKA do Łagiewnik	W programie zwiedzanie z przewodnikiem Sanktuarium w Łagiewnikach, Centrum Jana Pawła II Zbiórka przed wejściem do Sanktuarium.

Wtorek 21.III	16.30- 18.00	Warsztat pt „ Złodzieje energii według Dalajlamy czyli czy wiesz przez co tracisz siłę i co sprawia, że masz poczucie braku energii do życia.”	Warsztaty prowadzi mediator sądowy. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Środa 8.III	14.00 – 15.00	Impreza integracyjna z okazji Dnia Kobiet	Pałac Potockich Rynek Gł 20 Zapisy u koordynatora
Czwartek 2.III	12.30 – 15.00	TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ Krzyżówki i inne łamigłówki	Osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie pod nr tel.605 261 515 do28.02
Czwartek 9, ,23.30.III	12.00 – 15.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 16.III	12.30-14.00	Prelekcja pt „Moja podróż do Japonii”	Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Czwartek 23.III	10.00 -13.00	Wycieczka do Tyńca	
Czwartek 30.III	14.00 -15.00	Warsztaty – JOGA TWARZY	Zajęcia w siedzibie CAS
Piątek 17.III	11.00 – 13.00	Warsztat pt „Syndrom gotującej się żaby czyli jaką reakcję wywołują u Ciebie toksyczni ludzie i niezdrowe sytuacje „	Warsztaty prowadzi mediator sądowy. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Sobota 12.III		Opera Krakowska „Cyrulik Sewilski”	Koszt biletu 40 zł Zapisy u koordynatora

Sobota 18.III	. 11.20	Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem Grupa pierwsza	Zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona.
Sobota 25.III	9.30 -15.00	Udział w zbiórce żywności dla BANKU ZYWNOŚCI	Galeria BRONOWICE Auchan
Sobota 25.03	10.00	Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem Grupa druga	Zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona.
Niedziela 5.III		Filharmonia Krakowska Koncert pt. „Lubię wracać tam”	Koszt biletu od osoby 99.00zł Zapisy u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**