



## 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 26.07.2024**

### Harmonogram zajęć stałych w LIPCU

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	11.30 – 12.15	Aqua aerobik	1,8,15,22,29.07 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
<b>wtorek</b>	16.00 -18.00	Ceramika	2,9.07 Zajęcia w siedzibie CAS

<b>środa</b>	10.00 -10.45	Pilates	3,10,1724,31.07 Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.30 – 10.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	3,10,24,.07 <b>31.07 ZAJĘCIA ODWOŁANE</b> Zajęcia w siedzibie CAS
	9.00 -10.30	Nordik walking	3,10,1724,31.07 Spotykamy się przed siedziba CAS
	11.00 -12.30	Trening umysłu	3,31.07 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -13.00	MALARSTWO	10,17.07 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>czwartek</b>	9.00 -10.30 10.30 – 12.00	Kurs języka angielskiego <b>Grupa A+B</b> <b>Grupa początkująca</b>	18.25.07 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
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	5,12,19,26.07 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 – 13.00	malarstwo	26.07 Zajęcia w siedzibie CAS

	11.00 -12.00 12.00 -13	Kurs języka angielskiego Grupa A+B Grupa początkująca	19.07 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 15.07	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.

Środa 31.07	10.00 -12.00	Udział w Turnieju Gry w Molki	Ogród przy DPS ul. Kluzeka 6
Czwartek 4.11.07	11.00 -13.00	WARSZTATY MAKRAMY	Zajęcia prowadzi wolontariusz
Piątek 26.07	10.00 – 12.00	Udział w spotkaniu seniorów nad Zalewem Nowohuckim	Zalew Nowohucki
Niedziela 7.07	18.00 -19.00	Udział w obchodach Międzynarodowego Dnia Tańca w Kręgu	Park przy Forcie ul.Rydla