



## **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 10.02.2025**

### **Harmonogram zajęć stałych w grudniu 2024**

| dzień               | godzina              | rodzaj zajęć                                  | uwagi                                                                |
|---------------------|----------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>9.30 -10.15</b>   | Aqua aerobik                                  | Basen<br>3,10,17,24.02<br>ul. Ludwinowska 11                         |
|                     | <b>12.30 – 15.30</b> | Malarstwo                                     | 10,17.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                  |
|                     | <b>15.45 17.15</b>   | Taniec w kręgu                                | 3,10,17,24.02<br>Zajęcia w budynku szkoły<br>przy ul. Na Błonie 15 B |
| <b>wtorek</b>       | <b>16.00 -18.00</b>  | ceramika                                      | 4,11,18.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                |
| <b>Środa</b>        | <b>9.30 -10.30</b>   | Kurs języka niemieckiego<br>poziom podstawowy | 5,12,19,26.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                             |

|                 |                      |                                                            |                                                                                        |
|-----------------|----------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <b>11.00 -12.00</b>  | Rozmawiamy po niemiecku                                    | 5,12,19,26.02<br>Zajęcia prowadzi<br>wolontariusz w siedzibie<br>CAS                   |
|                 | <b>12.30 - 14.00</b> | Trening umysłu                                             | 5,12,19.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                  |
| <b>czwartek</b> | <b>9.00 -11.00</b>   | Kurs języka angielskiego<br>Grupa średniozaawansowana<br>A | 6,27.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                     |
|                 | <b>11.00 -13.00</b>  | Grupa średniozaawansowana<br>B                             |                                                                                        |
|                 | <b>13.00 -15.00</b>  | G Grupa początkująca                                       |                                                                                        |
|                 |                      |                                                            |                                                                                        |
| <b>Piątek</b>   | <b>9.00 -11.00</b>   | Kurs obsługi komputera i<br>smartfona                      | 7,14,21,28.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                               |
|                 | <b>13.15 – 15.15</b> | Rękodzieło z elementami<br>florystyki                      | 7,14,21,28.02<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                               |
|                 | <b>15.45 -16.30</b>  | joga                                                       | 7,14,21,28.02<br><br>Zajęcia w Sali<br>gimnastycznej szkoły przy<br>ul. Na Błonie 15 B |
|                 | <b>16.35 – 17.20</b> | gimnastyka                                                 | 7,14,21,28.02<br>Zajęcia w budynku szkoły<br>przy ul. Na Błonie 15 B                   |

## Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2025

| data                          | godzina      | rodzaj zajęć                                                              | uwagi                                                                                       |
|-------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>3,10,17,24.02 | 10.00 -12.30 | Brydż i inne gry stolikowe                                                | Zajęcia w siedzibie<br>CAS prowadzi<br>wolontariusz                                         |
| Poniedziałek<br>24.02         | 13.00 -14.00 | Spotkanie z dietetykiem<br>„zastosowanie roślin<br>strączkowych w diecie” | Zajęcia w siedzibie<br>CAS                                                                  |
| Wtorek<br>4,11,18,25.02       | 9.00 – 13.00 | Brydż i inne gry stolikowe                                                | Prowadzi wolontariusz<br>zajęcia w siedzibie<br>CAS                                         |
| Wtorek<br>4.02                | 10.45        | Zwiedzamy wystawę szopek<br>krakowskich z przewodnikiem                   | Zbiórka w<br>Krzysztoforach<br>godz.10.20<br>Zapisy u koordynatora<br>Koszt biletu 16.00 zł |
| Wtorek<br>18.02               | 11.00        | Zwiedzamy z przewodnikiem<br>kulisy Teatru im. Słowackiego                | Zapisy u koordynatora                                                                       |
| Czwartek<br>13.02             | 11.00 -12.00 | Prelekcja<br>Moda na przestrzeni wieków                                   | Zajęcia w siedzibie<br>CAS                                                                  |
| Czwartek<br>20.02             | 10.30        | Wycieczka – zwiedzamy miasto<br>WIELICZKA                                 | Zbiórka na przystanku<br>autobusu 304 na Placu<br>Inwalidów<br>Godz.10.30                   |
| Piątek<br>14.02               | 18.30        | Balet „Igraszki miłosne Karmen”                                           | Budynek Opery<br>Krakowskiej                                                                |