



## 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 3.03.2025**

### Harmonogram zajęć stałych w MARCU

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	9.30- 10.15	Aqua aerobik	3,10,17,24.31.03 Basen przy ul. Ludwinowska 11

	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego Grupa A Grupa B Grupa początkowa	10,17,  24..03
	9.00 -11.00 11.00 – 13.00 13.00 - .15.00	Grupa A Grupa B Grupa początkowa	31.03
	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Grupa A Grupa B Grupa początkująca	Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -13.00	malarstwo	3,03
	13.00 -15.00		10,17.03 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	3,10,17,24,31..03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B
<b>wtorek</b>	16.00 -18.00	Ceramika	11,18.03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>środa</b>	9.30 – 10.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	5,12,19,26.03 Zajęcia w siedzibie CAS

	10.45 – 11.45	Kurs języka niemieckiego Rozmawiamy po niemiecku	5,12,19,26.03 Zajęcia prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS
	12.30- 14.00	Trening umysłu	5,12,19,03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>czwartek</b>	13.15 – 14.45 13.15 – 14.00	Nordik walking	6,03 13,20.03 Zbiórka przed wejściem do siedziby CAS
	16.00 -18.00	ceramika	6.03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	7,14,21,28.03 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło	7,14,21,28.03 Zajęcia w siedzibie CAS Na zajęcia obowiązują zapisy
	15.40 16.25	joga	7,14,21,28.03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B
	16.25 – 17.10	gimnastyka	7,14,21,28.03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B

### Zajęcia dodatkowe w MARCU 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 3.03	13.30 -14.45	Spotkanie z dietetykiem = warsztaty	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 4,11,18,25.03	9.00 – 13.00	Brydż	Zajęcia prowadzi wolontariusz
Wtorek 4.03	16.00 -17.30	Warsztaty EKODOM'	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej Ul. Wielopole 17a Zapisy u koordynatora Ograniczona ilość miejsc
Wtorek 18.03	10.30	Zwiedzanie Muzeum AGH	Zbiórka na przystanku autobusu 173 Czarnowiejska Zapisy u koordynatora
Wtorek 25.03	11.00	Spotkanie z poetą Markiem Gawłem I śpiewakiem Janem Migałą	Rydlówka Zapisy u koordynatora
Środa 19.03	8.00 – 12.00	Wielka Miedzycasowska Wymiana Dekoracji i Akcesoriów Domowych	Ul. Morawskiego 5/416
Czwartek 6.03	10.00 – 13.00	Turniej Ruzs Głową Spotkanie przy planszówkach	Zapisy osób chętnych do udziału pod nr telefonu 605 261 515
Czwartek 13,20,27.03	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia prowadzi wolontariusz
Niedziela 16.03	18.00	Spektakl pt Ambroży Grabowski	Teatr Bagatela