



## **Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”**

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt CAS/koordynator tel. **605 261 515**

**koordynator Maria**

**dyżur koordynatora czwartek, piątek godz.11.00 -13.00**

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 30.07. 2026**

### **Harmonogram zajęć stałych**

| dzień               | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi                                             |
|---------------------|---------------|----------------|---------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> | 10.15 – 11.00 | Aqua aerobik   | 6,13,20,27.07<br>Basen przy<br>ul. Ludwinowska 11 |
|                     | 11.00 -12.30  | Nordik walking | 6,13,20,27.07<br><br>Zbiórka przed siedzibą CAS   |

|                 |                                              |                                                                                                                            |                                                                                           |
|-----------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 10.00 -12.00<br>10.00 – 13.00                | malarstwo                                                                                                                  | 13,27.07<br>20.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                              |
| <b>środa</b>    | 8.45 – 9.45<br>9.45 – 10.45<br>10.45 – 11.45 | Kurs języka angielskiego<br>Grupa C<br>/zaawansowana<br>Grupa B<br>/średniozaawansowana<br>Grupa A<br>/ grupa początkująca | 8,15,22,29.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                  |
|                 | 11.50 – 13.30                                | Trening umysłu                                                                                                             | 1,22,29.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                     |
| <b>czwartek</b> | 9.15-10.15                                   | Kurs języka niemieckiego<br>poziom podstawowy                                                                              | 2,9,16,23,30.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                |
|                 | 10.30 – 11.30                                | Kurs języka niemieckiego<br>Rozmawiamy po niemiecku                                                                        | 16,23,30.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                    |
|                 | 11.30 – 13.30                                | Kurs obsługi komputera i<br>smartfonu                                                                                      | 2,9,16,23,30.07<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                                |
|                 | 11.00 – 12.30                                | Taniec w kręgu                                                                                                             | 2,9.07<br>Zajęcia w budynku Szkoły<br>ul. Na Błonie 15 B<br>obowiązuje obuwie zastępcze ! |
| <b>piątek</b>   | 8.50 – 10.50                                 | ceramika                                                                                                                   | 10,17,24,.07<br>OBOWIAZUJA ZAPISY<br>na miesiąc 605 261 515<br>Zajęcia w siedzibie CAS    |

|  |               |            |                                                                                                     |
|--|---------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11.00 – 13.00 | rękodzieło | 3,10,17,24,31.07<br>OBOWIAZUJĄ ZAPISY<br>Nr tel 608 300 816<br>Zajęcia w siedzibie CAS              |
|  | 8.30 – 9.15   | joga       | 3,10,17,24,31.07<br>Zajęcia w budynku Szkoły<br>ul. Na Błonie 15 B<br>obowiązuje obuwie zastępcze ! |
|  | 9.20 – 10.05  | Gimnastyka | 3,10,17,24,31.07<br>Zajęcia w budynku Szkoły<br>ul. Na Błonie 15 B<br>obowiązuje obuwie zastępcze ! |

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

| data                          | godzina      | rodzaj zajęć                                                    | uwagi                                                                                   |
|-------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>6.13,20,27.07 | 9.00 – 11.00 | Gramy w molki                                                   | Spotkanie przed<br>siedzibą CAS<br>Prowadzi wolontariusz<br>z Fundacji Młode<br>Gwiazdy |
| Poniedziałek<br>13.07         | 12.00-13.00  | Spotkanie z dietetykiem „Dieta na<br>upały” + warsztaty         | Zajęcia w siedzibie<br>CAS                                                              |
| Wtorek<br>7,14,21,28,07       | 9.00 – 13.00 | brydż                                                           | Zajęcia w siedzibie<br>CAS<br>Prowadzi wolontariusz                                     |
| Wtorek<br>7.07                | 9.00 – 18.00 | WYCIECZKA AUTOKAROWA<br>Do Racławic, Skalbmierza i<br>Proszowic | Zapisy u koordynatora                                                                   |

|                  |               |                                                            |                                                           |
|------------------|---------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Wtorek<br>21.07  | 9.00 – 18.00  | WYCIECZKA AUTOKAROWA<br>Do Ojcowa                          | Zapisy u koordynatora                                     |
| Wtorek<br>28.07  | 12.00         | Zwiedzanie Unity Tover<br>/tzw Szkieletor/                 | Zapisy u koordynatora                                     |
| Środa<br>1.07    | 14.00 – 18.00 | Kurs komputerowy<br>BEZPIECZEŃSTWO W SIECI<br>Cz .I        | Zajęcia w siedzibie<br>CAS<br>Zapisy u koordynatora       |
| Czwartek<br>2.07 | 14.00 – 18.00 | Kurs komputerowy<br>BEZPIECZEŃSTWO W SIECI<br>Cz. II       | Zajęcia w siedzibie<br>CAS<br>Zapisy u koordynatora       |
| Środa<br>8.07    | 13.30         | Zwiedzanie z przewodnikiem<br>wystawy<br>GOTYK W KARPATACH | ZAPISY Y<br>KOORDYNATORA-<br>OGRANICZONA<br>LICZBA MIEJSC |
| Środa<br>29.07   | 16.00 – 17.30 | Prelekcja podróżnicza pt<br>TURCJA                         | Zajęcia w siedzibie<br>CAS                                |