



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

Kawiarenka czynna

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	9.00 -13.00
środa	9.00 -13.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	9.00 -13.00

Obowiązuje od 17.09. 2026

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.15 – 11.00	Aqua aerobik	7,14,21,28.09 Basen przy ul. Ludwinowska 11
	9.00- 10.30	Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana	7,14,21,28.09
	10.30 – 12.00	Grupa podstawowa	Zajęcia w siedzibie CAS

	11.00 -12.30	Nordik walking	7,14,21,28.09 Zbiórka przed siedzibą CAS
	15.00 -17.00	malarstwo	14,21,28.09 Zajęcia w siedzibie CAS
środa	10.00 – 11.30	Trening umysłu Grupa I Grupa II Grupa I + grupa II	2.09 9..09 16.09 Zajęcia w siedzibie CAS
czwartek	9.15-10.15	Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy	3,10,17,24.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	10.30 – 11.30	Kurs języka niemieckiego Rozmawiamy po niemiecku	3,10,17,24.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,10,17,24.09 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	3,10,17,24.09 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B obowiązuje obuwie zastępcze !
piątek	10.45 – 12.45	ceramika	11,18,25.09 OBOWIAZUJA ZAPISY na miesiąc 605 261 515 Zajęcia w siedzibie CAS

	13.15 – 15.15	rękodzieło	4,11,18,25.09 OBOWIAZUJĄ ZAPISY Nr tel 608 300 816 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.30 – 16.15	joga	4,11,18,25.09 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B obowiązuje obuwie zastępcze !
	16.20 – 17.05	Gimnastyka	4,11,18,25.09 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B obowiązuje obuwie zastępcze !

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 1,8,15,22,29.09	10.00 – 13.00	brydż	Zajęcia w siedzibie CAS Prowadzi wolontariusz
Wtorek 1.09	10.30 – 13.00	Spacer z przewodnikiem wokół Plant	Zbiórka na przystanku Teatr Słowackiego
Wtorek 15.09	10.30 – 13.00	Spacer z przewodnikiem szlakiem murali na Podgórzu	Miejsce zbiórki będzie podane sms
Wtorek 22.09	10.00 – 13.00	Badania równowagi i koordynacji ruchowej, profilaktyka upadków(użycie platformy nieinwazyjnej ZEBRIS)	Zapisy u koordynatora

Wtorek 22.09.	17.00 – 18.00	ROZMAWIAMY PO ANGIELSKU !	Zajęcia w siedzibie CAS prowadzi wolontariusz
wtorek 29.09	10.30 -12.00	Spotkanie z dietetykiem Mierzenie masy ciała	Spotkanie w siedzibie CAS Zapisy u koordynatora
Środa 16.09	14.00	Zwiedzanie wystawy „Kraków. Dźwięki, melodie, słowa” Grupa pierwsza	Zapisy u koordynatora
Środa-czwartek 23,24.09	10.00 – 16.00	Udział w Mistrzostwach Sportowych Seniorów	KS Boronowianka
Środa 23.09	16.30 – 18.00	Spotkanie z prawnikiem Temat „Przemoc i oszustwa”	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 30.09	16.00 – 17.30	Prelekcja pt. Kobiety w Islamie	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 3,10,17.09	10.00 – 11.30	Gramy w molki	Zajęcia prowadzi wolontariusz Teren przed siedzibą CAS
Piątek 18.09	13.30	Zwiedzanie wystawy „Kraków Dźwięki, Melodie Słowa” Grupa druga	Zapisy u koordynatora
Sobota 12.09	18.00	Koncert orkiestry symfonicznej z Bonn Fortepian Izabela Jutrzenka- Trzebiatowska	Filharmonia Krakowska W programie utwory Chopina i Schumanna Zapisy u koordynatora