



Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

kontakt do Koordynatora: tel. 511 720 142

e-mail: kontakt@biezanowianka.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------------------------|
| poniedziałek | 10:00 – 14:00; 17:00 – 18:00 |
| wtorek | 11:30 – 19:00 |
| środa | 10:00 – 16:00 |
| czwartek | 10:00 – 14:00; 18:00 – 19:00 |
| piątek | 12:00 – 14:00; 17:00 – 18:00 |

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2024

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10:00 – 12:00 | Język angielski | Lektorat + ćwiczenia 1, 8, 15, 22, 29 |
| | 12:00 – 14:00 | Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior? | Wykład + dyskusja 1, 8, 15, 22, 29 |
| | 17:00 – 18:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29 |
| wtorek | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka dla Seniora | Gimnastyka dla Seniora 2, 9, 16 |
| | 12:30 – 15:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30 |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| | 15:00 – 17:00 | Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci | Wykład + prezentacja 23, 30 |
| | 18:00 – 19:00 | Gimnastyka dla Seniora | Gimnastyka dla Seniora 23, 30 |
| środa | 14:00 – 16:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24, 31 |
| czwartek | 10:00 – 11:00 | Aqua Aerobik – zajęcia na basenie | Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 4, 11, 18, 25 |
| | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18 |
| | 12:00 – 14:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25 |
| | 18:00 – 19:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 25 |
| piątek | 12:00 – 13:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26 |
| | 13:00 – 14:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 5, 12, 19, 26 |
| | 17:00 – 18:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26 |

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2024:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| środy (5, 12, 19, 26) | 10:00 – 14:00 | Sekcja karciana i gier stolikowych | Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.