



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

OBOWIĄZUJE OD 1 SIERPNI

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 5, 12, 19, 26
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 5, 12, 26
	17:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 26
wtorek	11:30 - 13:30	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 20, 27
	12:30 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 6, 13, 20, 27

	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 13, 20
	17:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 6, 13
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 21, 28
czwartek	10:00 – 11:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 1, 8, 29
	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 22, 29
	12:30 – 14:30	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 1, 8, 22, 29
	17:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8
piątek	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 23, 30
	13:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	17:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 23, 30

Zajęcia dodatkowe w SIERPNIU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środy (7, 14, 21, 28)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
Czwartek (22)	15:00 – 18:00	Ekospacer – Krzesławice – Mogiła	-
Wtorek (27)	15:00 – 18:00	Muzeum Nowej Huty – wystawa „Bunt w muzyce”	-

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.