



Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

kontakt do Koordynatora: tel. 573 979 003

e-mail: cas@biezanowianka.pl

Zapraszamy na naszą stronę FB:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087516507685>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 – 13:00
wtorek	10:00 – 16:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 27 STYCZNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 13, 20, 27 - przełożone
	10:00 – 12:00	Język angielski	Zajęcia ćwiczeniowe 13, 20, 27
	12:30 – 13:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 27
	12:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 13, 20, 27

wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 7, 14, 21, 28 - ODWOŁANE
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28
wtorek	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych	Zajęcia z Panią Pauliną 7
	10:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 28
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Seans wybranego filmu 28
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	- 8, 15, 22, 29
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 8, 15, 22, 29 - przełożone
	12:30 – 13:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 29
	15:30 – 16:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 29
czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 9, 16, 23, 30
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30

piątek	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
	12:30 – 13:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 31
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24, 31 - przełożone

Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (14)	14:00 – 17:00	Spacer „Wokół Szopki”	14:00 pod choinką na Rynku Głównym
wtorek (21)	14:00 – 17:00	Dzień w Muzeum	<i>szczegóły w późniejszym terminie</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.