



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 – 16:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 1 LUTEGO

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24
	10:00 – 12:00	Język angielski	Zajęcia ćwiczeniowe 3, 10, 17, 24
	12:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 4, 11, 18, 25

wtorek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 25
	11:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 11
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Walentynkowy seans- niespodzianka 18
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych	Zajęcia z Panią Pauliną 11
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	5, 12, 19, 26
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 19, 26
czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 6, 13, 20
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 13
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 14
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28

piątek	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 21, 28
	16:00 – 18:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 21

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (4)	14:00 – 17:00	Nowohuckie Centrum Kultury – wystawa Beksińskiego	
piątek (7)	16:20 – 19:20	„Ekodom” eko-warsztaty	<i>zbiórka Wielopole 17 z p. Paulina</i>
wtorek (11)	13:00 – 14:00	Aromaterapia	<i>ul. Lipowskiego 5 siedziba CAS – sala konferencyjna</i>
piątek (14)	15:00 – 16:30	Spotkanie z doktor geriatrą	<i>ul. Lipowskiego 5 siedziba CAS – sala fitness</i>
wtorek (18)	12:30 – 14:00	Spotkanie ze Strażą Miejską pt. „Bezpieczny Senior”	<i>ul. Lipowskiego 5 siedziba CAS – sala konferencyjna</i>
środa (19)	11:00 – 20:00	Wyjście do Muzeum Geologicznego AGH	
czwartek (27)	8:00 – 20:00	Wycieczka - Łańcut i okolice	<i>zbiórka 7:30/7:40</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.