



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 – 1:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24, 31
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 3, 10, 17, 24, 31
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 3, 10, 17, 24, 31
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 31
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, 18, 25
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Seans filmowy 11
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	5, 12, 19, 26
	13:00 – 14:00	Tai-Chi	Gimnastyka medytacyjna Zajęcia prowadzi P. Kasia 5, 19
	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, 27
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27
piątek	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 28
	12:50 – 14:50	Kaligrafia	Zajęcia z p. Dominiką 21
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28

Zajęcia dodatkowe w MARCU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (4)	13:30 – 16:30	Muzeum PK „Osobistości PK”	<i>miejsce: ul. Warszawska 24, godz. 13:30</i>
piątek (14)	12:00 – 13:30	Warsztaty z wytłaczania oleju	<i>miejsce: Społeczna Kaffka - kawiarnia Na Kozłówce 25</i>
wtorek (18)		Ekospacer „Kopiec Krakusa”	<i>godzina do ustalenia</i>
środa (19)	11:00 – 20:00	Wyjście do Muzeum Geologicznego AGH	<i>zbiórka - godz. 11:00</i>
wtorek (25)		Ekospacer „Zielony Kraków”	<i>godzina do ustalenia</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.