



## 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](mailto: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 1 KWIETNIA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 28
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 7, 14, 28
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 7, 14, 28
wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 1, 8, 15, 22
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek

wtorek			1, 8, 15, 22
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych	Zajęcia z p. Pauliną 1
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Seans filmowy 8
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	2, 9, 16, 23, 30
	13:00 – 14:00	Tai-Chi	Gimnastyka medytacyjna Zajęcia prowadzi P. Kasia 9, 23
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 30
czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10, 17
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17
piątek	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 11, 25
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 11, 25
	16:00 – 18:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 11, 25

## Zajęcia dodatkowe w KWIETNIU 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (15)	14:00 – 16:00	Zajęcia z pamięci i koncentracji – gry wielkanocne	<i>CAS Bieżanowianka, Lipowskiego 5</i>
czwartek (24)	7:00 – 20:00	Wycieczka do Solca – wody termalne	<i>zbiórka 7:00 pod Kościołem</i>
wtorek (29)	14:00 – 17:00	Wycieczka z przewodnikiem – zwiedzanie Teatru im. Juliusza Słowackiego	<i>zbiórka 13.50 plac Św.Ducha 1</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*