



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 30 MAJA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 26
	10:30 – 11:30	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 19
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 5, 12, 19, 26
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 5, 12, 19, 26

wtorek	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
	14:00 – 16:00	Trening umysłu – gry i łamigłówek	Zajęcia z p. Pauliną 6
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Seans filmowy 20
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	7, 14, 21, 28
	10:30 – 12:30	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 21
	13:00 – 14:00	Tai-Chi	Gimnastyka medytacyjna Zajęcia prowadzi P. Kasia 7, 21
	14:00 – 15:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 7
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 14, 28
	14:00 – 16:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 14, 28

czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 8, 15, 22, 29
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 8, 15, 22, 29
piątek	10:30 – 11:30	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 23, 30
	12:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 9, 16, 23, 30
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 9, 23
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 9, 16, 30 – przełożone na 10:30

Zajęcia dodatkowe w MAJU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (13)	14:00 – 16:00	Ekospacer „Młynówka Królewska”	<i>zapisy prowadzi p. Paulina – 889 253 371</i>
wtorek (27)	14:00 – 17:00	Wyjście	<i>szczegóły do ustalenia</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.