



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 2 CZERWCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 2, 9, 16, 23, 30
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 2, 9, 16, 23, 30
wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10, 17, 24
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek

			3, 10, 17, 24
	14:00 – 16:00	Trening umysłu – gry i łamigłówek	Zajęcia z p. Pauliną w plenerze – Ogród Społeczny 10
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Wakacyjny seans-niespodzianka 17
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	4, 11, 18, 25
	10:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 11
	11:00 – 13:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 11
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 18, 25
	14:00 – 16:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 4, 18, 25
czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 5, 12, 26
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 26
	12:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27

piątek	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 13, 27 – zmiana terminu
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środa (4)	16:00 – 19:00	Wystawa Frida Immersive	<i>brak wolnych miejsc</i>
czwartek (5)	11:00 – 12:00	Spotkanie z Notariuszem – „Jak bezpiecznie przekazać majątek”	<i>sala konferencyjna CAS Bieżanowianka</i>
poniedziałek (23)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Brzeska	<i>zbiórka pod Kościołem 7:00</i>
wtorek (24)	14:00 – 17:00	Ekospacer Park Tetmajera	<i>zapisy prowadzi p. Paulina – 889 253 371</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.