



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	9:00 – 16:30

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 21, 28
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 7, 21, 28
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 7, 21, 28
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 14

wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 1, 8, 15, 22
	10:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 29
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
	14:00 – 16:00	Trening umysłu – gry i łamigłówek	Zajęcia z p. Pauliną w plenerze 10
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 23, 30
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 16
	13:00 – 15:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 2, 9, 23, 30
	14:00 – 16:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 16
	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10, 17, 24

czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 18, 25
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 11, 18, 25
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą 18
	15:30 – 16:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 11

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (1)	13:00 – 15:00	Wystawa plenerowa NCK	<i>wstęp wolny</i>
czwartek (3)	12:00 – 14:00	Wykład z profesorem astronomii Adamem Michalcem w Kościele św. Piotra i Pawła	<i>zbiórka pod kościołem 11:50; wstęp wolny</i>
wtorek (22)	12:00 – 14:00	Zwiedzanie podziemi Kombinatoru	
wtorek (29)	16:00 – 18:00	Ekospacer „lipcowe Dębnyki”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.