



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 SIERPNI

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 11, 18
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 4, 11, 18, 25
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 4, 11, 18, 25

wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 12, 19
	10:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 26
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych	Zajęcia z p. Pauliną 5
	14:00 – 16:00	Trening umysłu – gry i łamigłówki	Zajęcia z p. Pauliną w plenerze 19
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	26
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	6, 13, 20, 27
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 13, 27
	13:00 – 15:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 13, 27

czwartek	10:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 14, 28
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 21, 28
piątek	9:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 29
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 1
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 1, 8, 22, 29
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	Zajęcia z p. Dorotą <i>do ustalenia</i>

Zajęcia dodatkowe w SIERPNIU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (12)	16:00 – 19:00	Ekospacer Łąki Nowohuckie z okazji Wielkiego Dnia Pszczół	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.