



Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

Koordynator Aleksandra: tel. 573 979 003

dyżur Koordynatora: wt-pt: 9:00-15:00

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	11:00 – 16:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	9:00 – 15:00

OBOWIĄZUJE OD 26 WRZEŚNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 1, 8, 15, 29
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 1, 8, 15, 29

wtorek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	30 - odwołane
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 24
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 24
	10:00 – 12:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 3, 10, 17, 24
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	3, 10, 17, 24

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 4, 11, 18, 25
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 11, 18, 25
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 19, 26
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26
	15:00 – 17:00	Warsztaty plastyczne	26 – zmiana godziny z 13:00

Zajęcia dodatkowe w WRZEŚNIU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (9)	16:00 – 19:00	Ekospacer Park Jerzmanowskich	<i>zapisy u p. Pauliny 889-253-371</i>
niedziela (14)	16:00 – 20:00	Grill Seniora	<i>szczegóły pod nr tel. 505-098-362</i>
wtorek (16)	16:00 – 19:00	Wystawa muzealna „Chełmoński” w Muzeum Narodowym	<i>zapisy do 2 września! w biurze CAS lub po nr tel. 573 979 003</i>
wtorek (23)	16:00 – 19:00	Nowa Huta – historia zapisana w murach. Spacer historyczno- kulinarny	
wtorek (30)	14:00 – 16:00	Zwiedzanie Ogrodów Królewskich na Wawelu oraz Smoczej Jamy	<i>zapisy u p. Pauliny 889-253-37 lub w biurze CAS, zbiórka 13:45 pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.