



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	9:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 6, 13, 20, 27
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 6, 13, 20, 27

wtorek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 7, 14, 21, 28
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	21
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	14
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 12:00	Nordic Walking (przy sprzyjającej pogodzie)	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 1, 8, 15, 22, 29
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	8, 22
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	1, 8, 15, 22, 29

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24, 31
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24, 31

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (7)	14:00 – 17:00	Relaksujący spacer i kawa w Nowym Parku	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371; zbiórka w Parku Kolejowym</i>
wtorek (28)	14:00 – 17:00	Spacer po zabytkowym Cmentarzu Rakowickim – aleja zasłużonych	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i>
czwartek (23)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Olkusza	<i>szczegóły pod nr tel. 505-098-362</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.