



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 3 LISTOPADA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 3, 10, 17, 24
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 3, 10, 17, 24

wtorek	9:45 – 10:45	Aquaaerobic	Basen Com-Com Zone Kozłówek ul. Facimiech 32 4, 18, 25
	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 4, 11, 18, 25
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 11, 18, 25
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	4
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	25 seans filmu „Rebeca”
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 19, 26
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 5, 12, 19, 26
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	5, 12, 19, 26
	13:00 – 15:00	Trening pamięci	12, 26
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	5, 19

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 6, 13, 20, 27
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18 (wtorek)	14:00 – 17:00	Wyjście na kręgle	<i>Bowling House, ul. Klimeckiego 14B liczba miejsc ograniczona; zapisy w biurze</i>
27 (czwartek)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Kazimierzy Dolnej	<i>szczegóły pod nr tel. 505 098 362</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.