



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 GRUDNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 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, 22, 29
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 1, 8, 15, 22, 29

	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	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	9
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	2 Mikołajkowe Kino
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 3, 10, 17
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	3, 10, 17
	13:00 – 15:00	Trening pamięci	10
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	3, 17

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

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.12	17:00	Wigilia CAS	<i>kolacja wigilijna dla pracowników i uczestników CAS</i>
16.12 (wtorek)	14:00 – 17:00	Zimowy Spacer po Krakowie	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i>
30.12 (wtorek)	do ustalenia	Wyjście	<i>szczegóły do ustalenia</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.