



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	8:30 – 13:00
wtorek	11:00 – 16:00
środa	9:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:30 – 15:30

OBOWIĄZUJE OD 9 STYCZNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 12, 19, 26
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 5, 12, 19, 26
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 5, 12, 19, 26

wtorek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 13, 20, 27
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 13, 20, 27
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	13
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	27 Mikołajkowe Kino
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 7, 14, 21, 28
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	7, 14, 21, 28
	13:00 – 15:00	Trening pamięci	7, 14
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	21, 28

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 8, 15, 22, 29
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 8, 15, 22, 29
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 31
	12:30 – 15:30	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 31

Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.01 (wtorek)	14:00 – 17:00	Spacer noworoczny „Szlakiem Krakowskich Szopek”	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i>
14.01 (środa)	8:00 – 20:00	Kulig Biały Dunajec	<i>Zapisy R. Nowak tel. 502021364 E. Babula tel. 692405154</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.