



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

Koordynator Artur tel. 501148630

dyżur piątek od 15:00 do 17:00

lub w inne dni po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym

e-mail: bienczyce@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13:00 do 17:00
wtorek	13:00 do 17:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	13:00 do 17:00

OBOWIĄZUJE OD 12.01.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia odbędą się w dniu: 26.01.2026 r.
	13:00 do 15:00	Rękodzieło artystyczne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na Os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia odbędą się w dniu: 19.01.2026 r.

	15:00 do 16:00	Zajęcia obsługa Social Mediów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 17:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Wtorek	13.00 do 15.00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 od 13.01.2026 r.
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 od 7.01.2026 r.
Środa	10:00 do 12:00	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach: 14.01.2026 r. oraz 24.01.2026 r.
	12:15 do 13:15	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia – Nowohuckie Centrum Kultury od 7.01.2026
	12:30 do 13:30	Język włoski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 od 7.01.2026
Czwartek	10:00 do 12:00	Gry karciane, gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	Rękodzieło artystyczne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	13:00 do 15:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:15 do 14:15	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania – ZALEW NOWOHUCKI – od 9.01.2026
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi smartfona	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 39
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe styczeń 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
16.01.2026	13.00 - 15.00	Krawcowa - zajęcia artystyczne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.01.2026	12:30 - 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
8;15;22;29 .01.2026	14:30 - 15:30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.