



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	9:00 – 16:00
środa	9:00 – 15:00
czwartek	9:00 – 15:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 1 LUTEGO

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 16, 23
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 9
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 2, 9, 16, 23
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 2, 9, 16, 23

wtorek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 3
	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 17, 24
	12:00 – 13:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 10
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	10
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	17
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 18, 25
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 4, 18, 25
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 11
	13:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 11
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	4, 11, 18, 25

	13:00 – 15:00	Trening pamięci	18, 25
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	4, 11
czwartek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 5
	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 19, 26
	12:00 – 13:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 12
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 20
	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 27
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 13
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (24.02)	14:00 – 17:00	Walentynkowy spacer	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i>
sobota (14.02)	17:00 – 19:00	Spotkanie integracyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.