



## 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](mailto: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 – 17:00 |
| środa        | 9:00 – 15:00 |
| czwartek     | 9:00 – 15:00 |
| piątek       | 9:00 – 13:00 |

### OBOWIĄZUJE OD 2 MARCA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026

*miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć           | uwagi                                                         |
|--------------|---------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 8:30 – 9:30   | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia sportowe z Trenerem<br>Grzegorzem<br>2, 9, 16, 23, 30 |
|              | 10:00 – 11:00 | Język angielski        | Grupa początkująca<br>2, 9, 16, 23, 30                        |
|              | 11:00 – 13:00 | Język angielski        | Grupa średniozaawansowana<br>2, 9, 16, 23, 30                 |

|          |               |                                            |                                                                                |
|----------|---------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|          | 11:00 – 12:00 | Pilates                                    | Zajęcia prowadzi Trener Natalia<br>3, 10, 17, 24, 31                           |
|          | 12:00 – 14:00 | Kawiarenka                                 | Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek<br>3, 10, 17, 24, 31 |
|          | 14:00 – 16:00 | Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online | 10                                                                             |
|          | 14:00 – 17:00 | Kino Seniora                               | 3<br>Seans z Okazji Dnia Kobiet                                                |
| środa    | 9:00 – 10:00  | Gimnastyka dla Seniora                     | Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem<br>4, 11, 18, 25                        |
|          | 10:00 – 12:00 | Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking    | Spacer prowadzi Trener Grzegorz<br>4, 11, 18, 25                               |
|          | 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 | 11:00 – 12:00 | Pilates                                    | Zajęcia prowadzi Trener Natalia<br>5, 12, 19, 26                               |
|          | 12:00 – 15:00 | Kawiarenka                                 | Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek<br>5, 12, 19, 26     |

|        |               |                        |                                                                               |
|--------|---------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| piątek | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia sportowe z Trenerem<br>Grzegorzem<br>6, 13, 20, 27                    |
|        | 10:00 – 13:00 | Kawiarenka             | Godziny dyżuru CAS (gry<br>planszowe, karciane), poczęstunek<br>6, 13, 20, 27 |

## Zajęcia dodatkowe w MARCU 2026:

miesiąc

| data           | godzina       | rodzaj zajęć                               | uwagi                                                                             |
|----------------|---------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek (10.03) | 14:00 – 17:00 | Nowohucki Smok i wystawa w<br>NCK          | <i>szczegóły u p. Pauliny<br/>889-253-371</i>                                     |
| sobota (7.03)  | 17:00 – 19:00 | Spotkanie integracyjne                     | <b><i>Obowiązują zapisy!</i></b>                                                  |
| wtorek (17.03) | 17:00 – 18:30 | Warsztaty ekotorby – CEK, ul.<br>Wielopole | <i>szczegóły u p. Pauliny<br/>889-253-371</i><br><b><i>Obowiązują zapisy!</i></b> |
| wtorek (24.03) | 14:00 – 16:00 | Ekospacer – powitanie wiosny               | <i>szczegóły u p. Pauliny<br/>889-253-371</i>                                     |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*