



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 – 17:00
środa	9:00 – 15:00
czwartek	9:00 – 15:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 10 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 Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 2, 9, 16, 23, 30
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 2, 9, 16, 23, 30

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

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

Zajęcia dodatkowe w MARCU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (31.03)	14:00 – 17:00	Nowohucki Smok i wystawa w NCK	szczegóły u p. Pauliny 889-253-371
sobota (7.03)	17:00 – 19:00	Spotkanie integracyjne	Obowiązują zapisy!
wtorek (17.03)	17:00 – 18:30	Warsztaty ekotorby – CEK, ul. Wielopole	szczegóły u p. Pauliny 889-253-371 Obowiązują zapisy!
wtorek (17.03)	8:00 – 20:00	Wycieczka Barwałt – Klecza Dolna – Kalwaria Zebrzydowska	Obowiązują zapisy! szczegóły 502-021-364
wtorek (24.03)	14:00 – 16:00	Ekospacer – powitanie wiosny	szczegóły u p. Pauliny 889-253-371

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.