



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 1 KWIEŹNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 13, 20, 27
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 13, 20, 27
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 13, 20, 27

	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 7, 14, 21, 28
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	10
	14:00 – 17:00	Kino Seniora	14
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 1, 8, 15, 22, 29
	13:00 – 15:00	Trening pamięci	22, 29
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	8, 15

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24

Zajęcia dodatkowe w KWIETNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek (07.04)	14:00 – 17:00	Nowohucki Smok i wystawa w NCK	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i>
sobota (11.02)	17:00 – 19:00	Spotkanie integracyjne	<i>Obowiązują zapisy!</i>
wtorek (21.04)	13:00 – 16:00	Narodowe Centrum Promieniowania Synchrotronowego SOLARIS	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i> <i>Obowiązują zapisy do 7 kwietnia!</i>
wtorek (28.04)	14:00 – 17:00	Wystawa MIT „Kuchnia od kuchni”	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371</i> <i>Obowiązują zapisy do 7 kwietnia!</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.