



## 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	8:30 – 13:00
wtorek	11:00 – 17:00
środa	9:00 – 15:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	9:00 – 13:00

### OBOWIĄZUJE OD 22 MAJA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2026

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 11, 18, 25
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 4, 11, 18, 25
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 4, 11, 18, 25

wtorek	13:00 – 14:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 5, 12, 19
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	19
	14:00 – 17:00	Kino Seniora	5
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 6, 13, 20, 27
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 6, 13, 20, 27
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 6, 13, 20, 27
	13:00 – 15:00	Trening pamięci	20, 27 – <b>przeniesione na 19.06</b> <b>godz. 14:00</b>
	13:00 – 15:00	Warsztaty plastyczne	6, 13

czwartek	13:00 – 14:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 7, 14, 21
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 15, 22
	9:00 – 11:30	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 8, 15, 22, 29

## Zajęcia dodatkowe w MAJU 2026:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek (07.05)	7:30 – 19:30	Wycieczka do Zalipia-Nowego Wiśnicza	<i>szczegóły u p. Reginy 502-021-364</i>
wtorek (12.05)	14:00 – 17:00	Majówka nad Drwinką	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371 <b>Obowiązują zapisy!</b></i>
wtorek (26.05)	13:00 – 15:00	Wyjście do Ogrodu Botanicznego UJ – ul. Kopernika 27	<i>szczegóły u p. Pauliny 889-253-371 <b>Obowiązują zapisy!</b></i>
środa (27.05)	15:30 – 17:30	Spotkanie z panią doktor geriatrą	<i>sala konferencyjna</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*