



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	8:30 – 13:00
wtorek	9:00 – 17:00
środa	9:00 – 16:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

O BOWIĄZUJE OD 1 CZERWCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 1, 8, 15, 22, 29
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 1, 8, 15, 22, 29

wtorek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	9, 30
	14:00 – 17:00	Kino Seniora	2
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 3, 10, 17, 24
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 3, 10, 17, 24
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 3, 10, 17, 24
	14:00 – 16:00	Trening pamięci	17, 24
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	3, 10

czwartek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 11, 18, 25
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 11, 18, 25
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12
	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 19, 26
	9:00 – 11:30	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.06 (wtorek)	14:00 - 17:00	Staw Kaczeńcowy – terenowe gry edukacyjne i piknik	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> <i>Obowiązują zapisy!</i>
18.06 (czwartek)	8:00 – 20:00	Wycieczka na dreżyny do Regulic i skansen w Wygiełzowie	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> <i>Obowiązują zapisy!</i>
19.06 (piątek)	14:00	Dekoracja w Ogrodzie Społecznym - wolontariat	
23.06 (wtorek)	14:00 - 17:00	Ukryte Ogrody i Zakamarki Krakowa – spacer historyczno-edukacyjny	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> <i>Obowiązują zapisy!</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.