



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 – 16:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 6, 13, 20, 27
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 6, 13, 20, 27

wtorek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 7, 14, 21, 28
	10:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych i zakupy online	9, 30
	14:00 – 17:00	Kino Seniora	2
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
	14:00 – 16:00	Trening pamięci	15, 22, 29
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	1, 8

czwartek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24, 31
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24, 31

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.07 (sobota)	17:00 – 20:00	Spotkanie integracyjne	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!
21.07 (wtorek)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Katowic	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!
23.07 (czwartek)	14:00 – 17:00	Kręgle	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!
24.07 (piątek)	10:00 – 13:00	Wyjście do Krakowskiego ZOO	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!
28.07 (wtorek)	14:00 – 17:00	Ekospacer po krakowskich Bieńczykach	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.