



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

OBOWIĄZUJE OD 3 SIERPNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 3, 10, 17, 24, 31
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 3, 10, 17, 24, 31
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 3, 10, 17, 24, 31
	14:00 – 16:00	Trening pamięci	17, 24

wtorek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 4, 11, 18, 25
	10:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 11, 18, 25
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 19, 26
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 5, 12, 19, 26
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 5, 12, 19, 26
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 5, 12, 19, 26
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	19, 26

czwartek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 6, 13, 20, 27
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 7, 14, 21, 28

Zajęcia dodatkowe w SIERPNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
11.08 (wtorek)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Laskowej	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364</i> Obowiązują zapisy!
13.08 (czwartek)	12:00 – 15:00	Wyjście do Krakowskiego ZOO	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371</i> Obowiązują zapisy!
19.08 (środa)	15:00 – 18:00	Muzeum Nowej Huty – nowo otwarty oddział „zimna wojna” i schrony	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371</i> Obowiązują zapisy!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.