



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 – 15:00
piątek	9:00 – 13:00

OBOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28
	10:00 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 7, 14, 21, 28
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 7, 14, 21, 28
	14:00 – 16:00	Trening umysłu	14, 21

wtorek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 1, 8, 15, 22, 29
	10:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych	15
	15:00 – 17:00	Kino Seniora	29
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 2, 9, 16, 23, 30
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 2, 9, 16, 23, 30
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	16, 23

czwartek	9:00 – 10:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10, 17, 24
	10:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
	14:00 – 15:00	Zajęcia taneczne	Zajęcia prowadzi z p. Dorotą 10, 24
piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 18, 25
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 11
	10:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 18, 25

Zajęcia dodatkowe w WRZEŚNIU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.09 (wtorek)	-	Wyjście	<i>Szczegóły do ustalenia</i>
18.09 (piątek)	14:00 – 16:00	Zajęcia z manufaktury czekolady	<i>Sala konferencyjna Obowiązują zapisy!</i>
22.09 (wtorek)	15:00 – 18:00	Wystawa Andy Warhol	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371 Obowiązują zapisy!</i>
24.09 (czwartek)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Kielc (Jaskinia Raj)	<i>Szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364 Obowiązują zapisy!</i>
26.09 (sobota)	17:00 – 20:00	Spotkanie integracyjne	<i>Szczegóły pod nr telefonu: 502-021-364 Obowiązują zapisy!</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.