



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 – 16:00
wtorek	11:00 – 17:00
środa	9:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	11:30 – 15:30

OBOWIĄZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 5, 12, 19, 26
	9:30 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 5
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 5
	14:00 – 16:00	Trening umysłu	12, 19

wtorek	9:45 – 10:30	Aquaerobik	Basen COM-COM Zone Prokocim ul. Kurczaba 29 Obowiązują zapisy! Maks. na grupę 25 os! 6, 13, 20, 27
	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Grzegorz 6, 13, 20, 27
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych	20
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 7, 14, 21, 28
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 7, 14, 21, 28
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	<i>sala rehabilitacyjna</i> 7, 14, 21, 28
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	<i>sala konferencyjna</i> 7, 14, 21, 28
	14:00 – 15:00	Zajęcia taneczne	7
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	7, 14

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 1, 8, 15, 22, 29
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 9, 16, 23, 30
	12:30 – 15:30	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 4, 18, 25

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIKU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.10 (wtorek)	15:00 – 18:00	Wyjście na kręgle	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371</i> Obowiązują zapisy!
13.10 (wtorek)	15:00 – 18:00	Jesienny spacer niespodzianka	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371</i> Obowiązują zapisy!
27.10 (wtorek)	15:00 – 18:00	Spacer – Salwator Cmentarz	<i>zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371</i> Obowiązują zapisy!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.