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 5 LISTOPADA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:30 – 9:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 9, 16, 23, 30
	9:30 – 11:00	Język angielski	Grupa początkująca 2, 9, 16, 23, 30
	11:00 – 13:00	Język angielski	Grupa średniozaawansowana 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

	14:00 – 16:00	Trening umysłu	9, 23, 30
wtorek	9:45 – 10:30	Aquaerobik	Basen COM-COM Zone Prokocim ul. Kurczaba 29 **Obowiązują zapisy! Maks. na grupę 25 os!** 3, 10, 17, 24
	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10, 17, 24
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10, 17, 24
	15:00 – 17:00	Kino Seniora	10
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych	3
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 18, 25
	10:00 – 12:00	Gimnastyka dla Seniora / Nordic-Walking	Spacer prowadzi Trener Grzegorz 4, 18, 25
	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	*sala rehabilitacyjna* 4, 18, 25
	10:00 – 14:00	Gry karciane i zabawy	*sala konferencyjna* 4, 18, 25
	14:00 – 16:00	Warsztaty plastyczne	18, 25

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

czwartek	11:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 5, 12, 19, 26
	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19, 26
piątek	11:30 – 12:30	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27
	12:30 – 15:30	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.11 (piątek)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Kazimierzy Wielkiej – baseny termalne	*zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 692-405-154 lub 502-021-364* ***Obowiązują zapisy!***
17.11 (wtorek)	16:00 – 19:00	Muzeum Narodowe - Obywatelka Cepelia	*zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371* ***Obowiązują zapisy!***
24.11 (wtorek)	15:00 – 18:00	Spacer krajoznawczy	*zapisy i szczegóły pod nr telefonu: 889-253-371* ***Obowiązują zapisy!***
28.11 (sobota)	17:00 – 20:00	Spotkanie integracyjne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS