



Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt – tel. 511-720-142

e-mail: kontakt@biezanowianka.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające
wtorek	10:00 – 11:00	Zdrowe żywienie i przygotowanie posiłków	Wykład + dyskusja
	11:00 – 12:00	Utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego	Wykład
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (02.08, 09.08, 16.08, 30.08)

środa	10:00 – 12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	-
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające
czwartek	10:00 – 12:00	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Wykład + praktyka
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (04.08, 11.08, 19.08)
piątek	10:00 – 12:00	Obsługa klienta oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.08, 19.08	12:00-14:00	Zajęcia sportowe w plenerze	Odbywające się na siłowni plenerowej na terenie obiektu
23.08, 25.08	12:00-14:00	Spacer z kijkami – Nordic Walking	Spacer w okolicach Parku Aleksandry na Bieżanowie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.