



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; 20:00 – 21:00
wtorek	11:00 – 15:00
środa	11:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	13:00 – 15:00; 19:00 – 20:00

OBOWIAZUJE OD 1 LISTOPADA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 7, 14, 21, 28
	12:00 – 13:00	Zasady zdrowego odżywiania	Wykład + dyskusja 7, 14, 21, 28
	13:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład 7, 14, 21, 28
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28

Wtorek	11:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 8, 15, 22, 29
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 8, 15, 22, 29
środa	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 16, 23, 30
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 16, 23, 30
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 3, 10, 17, 24
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24
Piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe,

piątek			łamigłówki) + poczęstunek 4, 18, 25
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 18, 25
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	4
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 18, 25

Zajęcia dodatkowe we listopadzie 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (2, 16, 23, 30)	11:00 – 12:00	Sekcja brydża	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki karciane

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.