



## Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

kontakt do Koordynatora: tel. 511 720 142

e-mail: kontakt@biezanowianka.pl

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00; 18:00 – 19:00
wtorek	15:00 – 18:00
środa	11:00 – 17:00
czwartek	14:00 – 18:00
piątek	14:00 – 18:00

### OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 3, 10, 17, 24, 31
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 3, 10, 17, 24, 31
	18:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24, 31

wtorek	15:00 – 17:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25
	17:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
środa	15:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26
czwartek	14:00 – 17:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 6, 13, 20, 27
	17:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
piątek	14:00 – 16:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 7, 14, 21, 28
	16:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	<i>do ustalenia</i>

## Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (5,12,19,26)	11:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (3,6,10,13,17,20, 24,27,31)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
wtorek (11)	12:00 – 15:00	Wycieczka do Muzeum Czartoryskich „Klasztorok”	godz. 12:00 – zbiórka ul. Pijarska 6
wtorek (18)	12:00 – 15:00	Wycieczka	<i>szczegóły do ustalenia</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*