



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; 20:30 – 21:30
wtorek	13:00 – 17:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	13:00 – 16:00; 19:00 – 20:00

O BOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 4, 11, 18, 25
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 4, 11, 18, 25
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry

wtorek			karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 5, 12, 19, 26
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 5, 12, 19, 26
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające

			1, 8, 15, 22, 29
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29

Zajęcia dodatkowe we **WRZEŚNIU 2023:** *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (6, 13, 20, 27)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.