



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	10:00 – 15:00
piątek	14:00 – 16:00; 18:30 – 19:30

OBOWIĄZUJE OD 1 GRUDNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 4, 11, 18
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 4, 11, 18
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 5, 12, 19

	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 5, 12, 19
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 12, 19
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
czwartek	10:00 – 12:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 7, 14, 21, 28
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28
piątek	14:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 8, 15, 22, 29
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 22, 29
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	15
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29

Zajęcia dodatkowe we LISTOPADZIE 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, 28)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
środa (13)	9:00 – 15:00	Wycieczka – Podziemia Rynku Głównego	Zbiórka na Rynku Głównym

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.