



## 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 STYCZNIA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 8, 15, 22, 29
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 8, 15, 22, 29
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30

	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 2, 9, 16, 23, 30
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24, 31
czwartek	10:00 – 12:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 4, 11, 18, 25
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
piątek	14:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 26
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	19
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26

## Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (3, 10, 17, 24, 31)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
wtorek (2)	16:30	Spacer – „Krakowskie Szopki”	Zbiórka na Rynku Głównym pod pomnikiem Adama Mickiewicza
wtorek (9)		Warsztaty do uzgodnienia (Krakowskie Forum Kultury lub Krakowskie Centrum Klimatyczne)	-
wtorek (13)	15:00	Kręgle BowlingHouse	-

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*