



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

O BOWIAŻUJE OD 1 LUTEGO

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 5, 12, 19, 26
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 5, 12, 19, 26
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 6, 13, 20, 27

	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 6, 13, 20, 27
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 6, 27
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28
czwartek	10:00 – 12:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 1, 8, 15, 22, 29
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29
piątek	14:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	23
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (7, 14, 21, 28)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
piątek (16)	17:00 – 20:00	"Chłopki opowieść o naszych bankach" Forum Kultury	-
wtorek (20)	15:00 – 18:00	"CAS w Muzeum"	-

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.