



## 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	8:00 – 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

### OBOWIAZUJE OD 1 MARCA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:20 - 10:20	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 4, 11
	10:00 – 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 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
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + 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, 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 1, 8, 15, 22, 29
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	<i>do ustalenia</i>
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29

**Zajęcia dodatkowe w MARCU 2024:**  
*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
piątek (15)	18:00	Klub Dobrej Książki – Krakowskie Forum Kultury	ul. Mikołajska obowiązują zapisy
wtorek (26)	-	„Cas w Muzeum” – seria wyjść do muzeów	<i>do ustalenia</i>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*