



## 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

### OBOWIĄZUJE OD 1 KWIETNIA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 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 urzędzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 9, 23
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24
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, łamigłówki) + 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, łamigłówki) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	19
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 26

## Zajęcia dodatkowe w KWIECIE 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
środa (10)	8:00 – 16:00	Wycieczka do Wadowic	Zbiórka pod Dworem Czeczów
wtorek (30)	12:00 – 15:00	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej	-

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*