



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 MAJA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 20, 27
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 6, 13, 20, 27
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 7, 14, 21, 28
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 7, 14, 21, 28

	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 21, 28
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29
czwartek	10:00 – 12:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 9, 16, 23
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 9, 16, 23
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 9, 16, 23
piątek	14:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 10, 17, 24, 31
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 10, 17, 24, 31
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 10, 17, 24, 31

Zajęcia dodatkowe w MAJU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (8, 15, 22, 29)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
wtorek (7)	12:00 – 15:00	Spacer „Ekowędrówki”	-
wtorek (14)	12:00 – 15:00	Muzeum Nowej Huty	-

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.