



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 CZERWCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2024

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 10:00 – 12:00 | Język angielski | Lektorat + ćwiczenia 3, 10, 17, 24 |
| | 12:00 – 14:00 | Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior? | Wykład + dyskusja 3, 10, 17, 24 |
| | 20:30 – 21:30 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24 |
| wtorek | 11:00 - 12:00 | Gimnastyka dla Seniora | Gimnastyka dla Seniora 4, 11, 18, 25 |
| | 12:00 – 15:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25 |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| | 15:00 – 17:00 | Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci | Wykład + prezentacja 4, 18 |
| środa | 14:00 – 16:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26 |
| czwartek | 10:00 – 12:00 | Aqua Aerobik – zajęcia na basenie | Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 6, 13, 20, 27 |
| | 11:00 – 12:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27 |
| | 12:00 – 14:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 6, 13, 20, 27 |
| piątek | 14:00 – 15:00 | Kawiarenka | Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 7, 14, 21, 28 |
| | 15:00 – 16:00 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28 |
| | 18:30 – 19:30 | Gimnastyka dla Seniora | Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28 |

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2024:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------------------|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| środy (5, 12, 19, 26) | 10:00 – 14:00 | Sekcja karciana i gier stolikowych | Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki |
| czwartek (13) | 15:00 – 18:00 | Ekospacer „Sielankowe Krzesławice” | - |
| czwartek (20) | 8:00 – 18:00 | Wycieczka do Pszczyzny | - |
| wtorek (25) | 15:00 – 18:00 | Wycieczka „Niespodzianka” | - |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.