



## 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 – 13:00; 20:30 – 21:30
wtorek	10:00 – 14:00; 15:00-17:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	13:00 – 16:00; 19:00 – 20:00

### OBOWIĄZUJE OD 1 WRZEŚNIA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 16, 23, 30
	12:00 – 13:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 2, 9, 16, 23, 30
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30
wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Trening prowadzi trener Natalia 3, 10, 17, 24
	11:00 – 12:00	Stretching	Trening prowadzi trener Natalia 3, 10, 17, 24
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek

			3, 10, 17, 24
	15:00 – 17:00	Obsługa urzędzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 3
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 25
czwartek	10:00 – 11:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 5, 12, 19, 26
	10:00 – 11:00	Pilates	Trening prowadzi trener Natalia 5, 12, 19, 26
	11:00 – 12:00	Stretching	Trening prowadzi trener Natalia 5, 12, 19, 26
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 6, 13, 20, 27
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27

**Zajęcia dodatkowe w WRZEŚNIU 2024:**  
*mięsiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (4, 11, 18, 25)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
wtorek (10)	15:00 – 17:00	Seans filmowy „Biała Odwaga”	W budynku CAS – ul. Lipowskiego 5
czwartek (12)	16:00 – 19:00	Ekospacer w Parku Jordana	Przy współpracy z Małopolskie EkoWędrówki
środa (18)	8:00 – 18:00	Wycieczka – Bobolice i Ogrodzieniec	-
czwartek (19)	16:00 – 19:00	Ekospacer „Ukryte Ogrody Krakowskie”	Przy współpracy z Małopolskie EkoWędrówki
wtorek (24)	16:00 – 19:00	Muzeum Nowej Huty „Bunt w muzyce”	Przy współpracy z Małopolskie EkoWędrówki

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*