



Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

kontakt do Koordynatora: tel. 573 979 003

e-mail: cas@biezanowianka.pl

Zapraszamy na naszą stronę FB:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087516507685>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 – 13:00
wtorek	10:00 – 16:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	12:00 – 16:00

OBOWIĄZUJE OD 2 GRUDNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 2, 16, 23
	10:00 – 12:00	Język angielski	Poziom średniozaawansowany 2, 16, 23, 30
	12:00 – 13:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 2, 16, 23, 30
wtorek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 3, 10

wtorek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 3, 10
	14:00 – 16:00	Obsługa urządzeń mobilnych	Zajęcia z Panią Pauliną 3
	10:00 – 12:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 17
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 17
	14:00 – 16:00	Kino Seniora	Seans wybranego filmu 17
środa	10:00 – 14:00	Sekcja brydżowa	- 4, 11, 18
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 4, 11, 18
czwartek	10:00 – 11:00	Pilates	Zajęcia prowadzi Trener Natalia 5, 12, 19
	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 5, 12, 19
piątek	12:00 – 15:00	Kawiarenka	Godziny dyżuru CAS (gry planszowe, karciane), poczęstunek 6, 13, 20, 27
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia sportowe z Trenerem Grzegorzem 6, 13, 20, 27

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek (9)	8:00 – 20:00	Wycieczka – Radzionków i Tarnowskie Góry	Zwiedzanie Domu Chleba oraz Kopalni Srebra
wtorek (10)	14:00 – 17:00	Zimowy Kraków - spacer	w zależności od warunków pogodowych
niedziela (15)	16:00 – 20:00	Spotkanie wigilijne	Seniorzy CAS Bieżanowianka oraz Koła Seniora nr 2 wraz z gośćmi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.