



Centrum Aktywności Seniora - Cyfrowe Centrum
Dębniki
ul. Bałuckiego 21/1, Kraków



Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum Dębniki

Ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. **880 650 320**

e-mail: debniki@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	16:00 do 20:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:30 do 18:30

OBOWIĄZUJE OD 1.02.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ– LUTY 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:15	Siłownia pamięci	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	11:30-12:15	Aqua Aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1
	16:00-17:30	Zajęcia językowe – Język angielski (podstawowy)	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Cyfrowa kawiarenka (porady komputerowe smartfony)	Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1

Środa	11:00-12:00	Joga początkująca łagodna	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul. Bałuckiego 9
	16:30-17:15	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) początkujący	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-18:15	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowane	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1
	19:30 -21:00	Siatkówka i bule dla seniorów	Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Strąkowa 3A
Czwartek	10:00-11:30	Język turecki dla początkujących	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1
	12:00 - 13:00	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1 spotkanie o godz. 11:50 w CAS
Piątek	11:00-12:00	Zdrowy Kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Kraków ul. Bałuckiego 9
	14:30-16:00	Kurs komputerowy	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1
	16:00 -18:30	Filmowe piątki	Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Bałuckiego 21/1
	17:45 - 19:15	Taniec towarzyski	Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniiki, ul. Strąkowa 3A

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Zajęcia dodatkowe w lutym 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
5,12,19,26	10:00	Marszobieg po zdrowie dla rodziny	Zapisy tel. 880 650 320

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.