



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](mailto:debniki@fabrykainicjatyw.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>środa</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:30 do 18:30</b>

**OBOWIĄZUJE OD 1.03.2022 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ– MARZEC 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:15	Siłownia pamięci	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 <b>Zajęcia w dniu 21.02.2022 odwołane</b>
Wtorek	11:30-12:15	Aqua Aerobic	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1
	16:00-17:30	Zajęcia językowe – Język angielski	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1

<b>Wtorek</b>	18:00-20:00	Cyfrowa kawiarenka ( porady komputerowe smartfony)	Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
<b>Środa</b>	11:00-12:00	Joga początkująca łagodna	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul.Bałuckiego 9
	16:30-17:30	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) początkujący	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-18:30	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowane	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	19:30 -21:00	Siatkówka i bule dla seniorów	<b>Zapisy tel. 880 650 320</b> Dębniki, ul. Strąkowa 3A
<b>Czwartek</b>	10:00-11:30	Język turecki dla początkujących	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	12:00 - 13:00	Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 <b>spotkanie o godz. 11:50 w CAS</b>
<b>Piątek</b>	11:00-12:00	Zdrowy Kręgosłup	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Kraków ul.Bałuckiego 9
	14:30-16:00	Kurs komputerowy	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	16:00 -18:30	Filmowe piątki	<b>Zapisy tel. 880 650 320</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	17:45 - 19:15	Taniec towarzyski	<b>Zapisy tel. 880 650 320</b> Dębniki, ul. Strąkowa 3A

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
5,12,19,26	10:00	Marszbieg po zdrowie dla rodziny	Zapisy tel. 880 650 320
1	20:00	Classic: Jan Lisiecki	Zapisy tel. 880 650 320