



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	16:00 do 20:00
piątek	16:00 do 20:00

OBOWIĄZUJE OD 1.07.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ– LIPIEC 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:00	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	Obowiązują zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 12.07 oraz 26.07
	16:00-17:30	Akademia stylu dla Seniora Warsztaty dla Kobiet	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 liczba miejsc ograniczona Miejsce: CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Cyfrowa kawiarenka (porady komputerowe smartfony)	Miejsce: 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
	16:30-17:30	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) początkujący	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-18:30	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowane	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	17:30 - 18:30	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 spotkanie o godz. 17:20 w CAS

Piątek	16:00 -18:30	Filmowe piątki	Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębni, ul. Bałuckiego 21/1
	17:00 - 19:15	Taniec towarzyski	Zapisy tel. 880 650 320 Dębni, ul. Strąkowa 3A

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
2,9,16, 23,30	10:00	Marszobieg po zdrowie dla rodziny	Spotkanie o 10:00 w Parku Jordana przed "Okraglakiem"
4,18	18:00-20:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja tel. 880 650 320
5	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa – Park Jerzmanowskich	informacja: 797 377 808
9	9:00-15:00	Gra terenowa w Dolinie Będkowskiej	Zapisy: 880 650 320 Ilość miejsc ograniczona