



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: [debniiki@fabrykainicjatyw.pl](mailto:debniiki@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>15:00 do 19:00</b>
<b>piątek</b>	<b>15:30 do 19:30</b>

**OBOWIĄZUJE OD 8.09.2022 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ– WRZESIEŃ 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, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	12:30-13:30	Aqua Aerobic	Obowiązują zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 <b>6.09 i 20.09 obowiązkowe zapisy</b>
	18:00-20:00	Cyfrowa kawiarenka (porady komputerowe smartfony)	Miejsce: CAS, 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, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-18:30	Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowany	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	12:15-13:45	Zajęcia artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 <b>Zajęcia od 15.08.2022</b>
	15:00 - 16:30	Język angielski	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 podstawowy - mała salka średniozaawansowany - duża salka
Piątek	16:00 - 18:30	Filmowe piątki	Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:00 - 19:00	Taniec towarzyski	Zapisy tel. 880 650 320 Dębniki, ul. Strąkowa 3A

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

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3	12:00-16:00	RODZINNY PIKNIK EKOLOGICZNY - EKO VISTULA	Informacja tel. 880 650 320
3	09:00-15:00	Wyprawa kajakowa rzeką Wisłą	zapisy: 880 650 320
8,22	18:00-20:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja tel. 880 650 320
19 i 20		VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	<b>Zgłoszenia udziału będą przyjmowane do 13 września</b> e-mail: <a href="mailto:tkkf@tkkf.com">tkkf@tkkf.com</a> , tel. 12 633 26 62 (rejestracja telefoniczna możliwa od poniedziałku do w godz. 10.00 do 14.30)

<b>17</b>	19:00	Gala Operetkowa	Plenerowa scena przy Nowohuckim Centrum Kultury, wstęp wolny
<b>21-22</b>	10:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia	Informacja tel. 797 377 808