



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

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	12:00 do 16:00
piątek	15:30 do 19:30

OBOWIĄZUJE OD 22.09.2022 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 6.09 i 20.09 obowiązkowe zapisy
	16:30-18:00	Zajęcia z obsługi smartfona	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

	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
Czwartek	12:15-13:45	Zajęcia artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 Zajęcia od 15.08.2022
	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 Dębniaki, 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+	Zgłoszenia udziału będą przyjmowane do 13 września e-mail: tkkf@tkkf.com , tel. 12 633 26 62 (rejestracja telefoniczna możliwa od poniedziałku do w godz. 10.00 do 14.30)
17	19:00	Gala Operetkowa	Plenerowa scena przy Nowohuckim Centrum Kultury, wstęp wolny
21-22	10:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia	Informacja tel. 797 377 808