



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	12:00 do 16:00
piątek	15:30 do 19:30

OBOWIĄZUJE OD 1.12.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ– LISTOPAD 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 6.11 i 20.11 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	12:00-13:30	Zajęcia artystyczne- plastyczne	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	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

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
14	17:00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków	tel. 880 650 320
7,14,21,28	18:00-20:00	Spotkanie wolontariuszy	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1