



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. 572 475 401

e-mail: biuro@faes.org.pl

CAS czynny 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	15:00 do 19:00

OBOWIĄZUJE OD 23.02.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LUTY 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:00	Siłownia pamięci	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Spotkania rekrutacyjne	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Wtorek	12:30-13:30	Aqua Aerobic	Zapisy na zajęcia: https://surveyheart.com/form/63edf90a21ac17073699ce76 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia 14 oraz 28 luty
	16:30-18:00	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Środa	11:00-12:00	Joga początkująca łagodna	Zapisy na zajęcia: https://surveyheart.com/form/63edf8608f092b076c77a583 Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	17:00-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul. Bałuckiego 9
Czwartek	16:00 - 18:00	Spotkania rekrutacyjne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Kawiarenka	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Piątek	15:45 -16:45	Na językach. Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:00-19:00	Taniec towarzyski	Zapisy tel. 572 475 401 Dębnyki, ul. Strąkowa 3A

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
07.02.2023	17:30-20:30	Babski Comber – cykl warsztatów w Kręgu Kobiet	Dom pod krzyżem, ul. Szpitalna 21 Limit: 15 osób Cena: bezpłatne Zapisy: babskicomberkrakow@gmail.com 780 098 725

15.02.2023	18:00	Polski ruch turystyczny w Karpatach Marmaroskich i Alpach Rodniańskich do wybuchu I wojny światowej	Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.
16.02.2023	17:00	Senioralny Klub Filmowy, Stracone złudzenia/Illusions perdues,	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay, ul. Zakopiańska 62 Bilety: 5 zł do nabycia w CSW Solvay lub online: ewejściówki.pl, biletyna.pl
17.02.2023	19:15	1. PIERWIASTEK Z MINUS JEDEN 2. OPERA MLECZANA 3. OBYWATELKA KANE	Bilety promocyjne na hasło „PĄCZEK” – 30 zł Rezerwacje będą przyjmowane pod nr tel. 12 422 90 80 w godz. 11:00-19:00 (kasa biletowa), 12 422 40 40 w godz. 9:00-16:00 (BOW). Ilość biletów promocyjnych ograniczona! 1. Scena Kameralna ul. Starowiślna 21 2. Nowa Scena ul. Jagiellońska 1 3. Duża Scena ul. Jagiellońska 1
18.02.2023	19:15	1. PIERWIASTEK Z MINUS JEDEN 2. OPERA MLECZANA 3. OBYWATELKA KANE	Bilety promocyjne na hasło „PĄCZEK” – 30 zł Rezerwacje będą przyjmowane pod nr tel. 12 422 90 80 w godz. 11:00-19:00 (kasa biletowa), 12 422 40 40 w godz. 9:00-16:00 (BOW). Ilość biletów promocyjnych ograniczona! 1. Scena Kameralna ul. Starowiślna 21 2. Nowa Scena ul. Jagiellońska 1 3. Duża Scena ul. Jagiellońska 1
19.02.2023	19:15	1. PIERWIASTEK Z MINUS JEDEN 2. OPERA MLECZANA 3. OBYWATELKA KANE	Bilety promocyjne na hasło „PĄCZEK” – 30 zł Rezerwacje będą przyjmowane pod nr tel. 12 422 90 80 w godz. 11:00-19:00 (kasa

			<p>biletowa), 12 422 40 40 w godz. 9:00-16:00 (BOW). Ilość biletów promocyjnych ograniczona!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Scena Kameralna ul. Starowiślna 21 2. Nowa Scena ul. Jagiellońska 1 3. Duża Scena ul. Jagiellońska 1
23.02.2023	17:00-19:00	„ <i>Badam piersi dbam o siebie!</i> ” – spotkanie informacyjno-edukacyjne dot. profilaktyki raka piersi	ul. Bałuckiego 21/1, Kraków, Telefonicznie/ SMS – 572475401
23.02.2023	18:00	Budujemy nowe miasto: Nova Dubnica.	Muzeum Nowej Huty, os. Centrum E 1 Wstęp bezpłatny Brak rezerwacji
24.02.2023	9:00-11:00 oraz 12:00-14:00	<i>Klimatyczne Piątki dla Seniorów</i> „Oszczędzanie energii”	Informacja tel. 572475401 Zapisy: https://surveyheart.com/form/63ece013249951075467c7f8
27.02.2023	16:30	TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ Va banque - turniej wiedzy wszelakiej	ul. Bałuckiego 21/1, Kraków, Telefonicznie/ SMS – 572475401 Zapisy mailowe: biuro@faes.org.pl – w tytule z dopiskiem Va banque

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.