



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	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 27.03.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:30-18:00	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	12:30-13:30	<u>Aqua Aerobic</u>	Zapisy na zajęcia: Link będzie aktywny dzień przed zajęciami https://surveyheart.com/form/63edf90a21ac17073699ce76 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia 14 oraz 28 marca
	16:15-17:15	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:15-18:15	Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Środa	11:00-12:00	<u>Joga</u> <u>początkująca</u> <u>łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: Link będzie aktywny w każdym tygodniu dzień przed zajęciami https://surveyheart.com/form/63edf8608f092b076c77a583 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	13:20-15:20	Poznaj swoje miasto! - Historia Krakowa w praktyce	Zapisy tel. 572 475 401 oraz https://surveyheart.com/form/641888ec171935095c10d6bf Zajęcia w dniu 30.03.2023
	16:30 - 18:00	Jesteś tym co jesz! – zdrowe odżywianie, dieta i dobrostan seniorów	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Planszomania-Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Piątek	14:00-18:00	Planszomania-Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	15:40 -16:40	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:00-19:00	<u>Taniec towarzyski</u>	Zapisy tel. 572 475 401 Dębniiki, ul. Strąkowa 3A

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.03	11:30-13:30	Opactwo Benedyktynów w Tyńcu -Warsztaty zimowe	Informacja w CAS Dębniiki
9.03, 16.03, 23.03	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS Dębniiki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.