



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 03.04.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – KWIECIEŃ 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: Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia 11 oraz 18 KWIECIEŃ

	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: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	17:00-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	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 Dębniaki, ul. Strąkowa 3A

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
od 05.04 do 16.04		Misteria Paschalia 2023	Informacja w CAS DĘBNIKI
17.04	10:00	Przedwojenne formy reklamy i marketingu w Polsce na przykładzie Krakowa	Informacja w CAS DĘBNIKI
19.04	18:00	Dworzec Karpaty: Z Podgórze na dach świata, Życiowe drogi Adama Karpińskiego	Muzeum Podgórze, oddział Muzeum Krakowa Udział bezpłatny. Brak rezerwacji
12,19,26.04	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS DębniKI

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.