



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 |

OBOWIAZUJE OD 01.09.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – wrzesień 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 | 16:15-17:15 | Smartfon z Androidem | Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 |
| | 17:20-18:20 | 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 |
| | 16:00-17:00 | <u>Chodźże z Nami!</u> <u>Nordic-Walking</u> <u>dla Seniorów</u> | Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 |
| | 17:00-20:00 | Środy filmowe | Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1 |
| Czwartek | 16:00-18:00 | Kawiarenka | Miejsce: 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 Dębniki, ul. Strąkowa 3A |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023 r.:

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|---------------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| 6,13 września | 17:00-18:00 | Spotkania wolontariuszy | CAS Dębniki mała sala |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.