



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	15:30 do 18:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LIPIEC 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	8:00-9:00	<u>Aqua areobic</u>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 08.07.2024 oraz 22.07.2024
	16:00-17:30	<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 początkująca łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc

	15:30-17:00	Z komputerem za pan brat – zajęcia komputerowe	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/Duża sala
	17:30-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	16:00-18:00	Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	18:00-20:00	Zaszachowani- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Piątek	14:00-15:30	Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 5.04. zajęcia odwołane
	14:00-18:00	Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	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 lipcu 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7,21	11:00	Niedzielne poranki z muzyką wiedeńską	Krakowska Pijalnia Zdrojowa, ul. Wadowicka 1b wstęp wolny
13	10:00-13:00 Lub 13:00-16:00	Warsztaty koronki klockowej	Centrum Interpretacji Niematerialnego Dziedzictwa Krakowa Ul. Szpitalna 21 Udział bezpłatny Konieczna rezerwacja w Centrum Obsługi Zwiedzających: e-mail: info@muzeumkrakowa.pl , tel. 12 426-50-60
13	15:30-20:30	Noc Jazzu	Mały Rynek wstęp wolny
17	10:00-15:00	Roztańczony Kraków- Przegląd grup tanecznych osób w wieku emerytalnym	Hala 100 lecia KS Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych
10,17,24,31	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniiki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.