



Centrum Aktywności Seniora - Cyfrowe Centrum
Dębniki
ul. Bałuckiego 21/1, Kraków



Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum Dębniki

Ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt: tel. **880 650 320**

e-mail: debniki@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne 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 | 10:00 do 14:00 |
| piątek | 16:00 do 20:00 |

OBOWIĄZUJE OD 09.12.2021 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ– Grudzień 2021 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|--------------|-------------|------------------|---|
| Poniedziałek | 16:30-18:15 | Siłownia pamięci | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 Zajęcia odwołane w dniu 8.10.2021 |
| Wtorek | 11:30-12:15 | Aqua Aerobic | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 |

| | | | |
|----------|----------------|--|--|
| Wtorek | 16:00-17:30 | Zajęcia językowe – Język angielski (podstawowy) | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |
| | 18:00-20:00 | Cyfrowa kawiarenka (porady komputerowe smartfony) | Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |
| Środa | 11:00-12:00 | Joga początkująca łagodna | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul.Bałuckiego 9 |
| Czwartek | 10:00-11:30 | Język turecki dla początkujących | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |
| | 12:00 - 13:00 | Nordic Walking | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 spotkanie o godz. 11:50 w CAS |
| | 18:15 do 19:00 | Zajęcia komputerowe – online (Narzędzia Google) | Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ |
| Piątek | 11:00-12:00 | Zdrowy Kręgosłup | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Kraków ul.Bałuckiego 9 |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| Piątek | 14:30-16:00 | Kurs komputerowy | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |
| | 16:30-17:15 | Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) początkujący | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |
| | 17:30-18:15 | Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowane | Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021 r.:

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|---------------------------------|-------------------|--|--------------------------------------|
| 09.12.2021 (czwartek) | od 16:30 do 20:00 | Zajęcia artystyczne - przygotowywanie ozdób świątecznych | Informacja i zapisy tel. 880 650 320 |
| 15.12.2021 (środa) | od 16:00 do 20:00 | Podsumowanie akcji Świąteczna Loteria | Informacja i zapisy tel. 880 650 320 |
| 21.12.2021 (wtorek) | od 17:30 do 20:00 | Zajęcia artystyczne - przygotowywanie ozdób świątecznych | Informacja i zapisy tel. 880 650 320 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.