



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](mailto: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	14:30 do 18:30 <b>w dniu 15.04 CAS zamknięty</b>

**OBOWIAZUJE OD 27.04.2022 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ– KWIECIEŃ 2022 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
Wtorek	11:30-12:15	Aqua Aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: Lemon Fitness Ul. Ludwinowska 11, poziom -1
	16:00-17:30	Zajęcia językowe – Język angielski	Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1

<b>Wtorek</b>	18:00-20:00	<b>Cyfrowa kawiarenka ( porady komputerowe smartfony)</b>	<b>Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1</b>
<b>Środa</b>	11:00-12:00	<b>Joga początkująca łagodna</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Szkoła Jogi na Dębnikach Kraków ul.Bałuckiego 9</b>
	16:30-17:30	<b>Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) początkujący</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 W dniu 27.04 zajęcia odwołane</b>
	17:30-18:30	<b>Zajęcia z obsługi smartfona (z Androidem) średniozaawansowane</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 W dniu 27.04 zajęcia odwołane</b>
	19:30 -21:00	<b>Siatkówka i bule dla seniorów</b>	<b>Zapisy tel. 880 650 320 Dębniki, ul. Strąkowa 3A</b>
<b>Czwartek</b>	10:00-11:30	<b>Język turecki dla początkujących</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1</b>
	12:00 - 13:00	<b>Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1 spotkanie o godz. 11:50 w CAS</b>
<b>Piątek</b>	11:00-12:00	<b>Zdrowy Kręgosłup</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Kraków ul.Bałuckiego 9</b>
	14:30-16:00	<b>Kurs komputerowy</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1</b>
	16:00 -18:30	<b>Filmowe piątki</b>	<b>Zapisy tel. 880 650 320 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Dębniki, ul. Bałuckiego 21/1</b>
	17:00 - 19:15	<b>Taniec towarzyski</b>	<b>Zapisy tel. 880 650 320 Dębniki, ul. Strąkowa 3A Zajęcia w dniu 29.04 odwołane</b>

**W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji**

## Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
5,12,19,26	10:00	Marszbieg po zdrowie dla rodziny	Zapisy tel. 880 650 320
1,8	18:30-20:00	Spotkanie wolontariuszy	Zapisy tel. 880 650 320