



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 19:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIAZUJE OD 01.11.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 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 18.11.2024 oraz 25.11.2024
	14:00-15:30	<u>Zajęcia taneczne</u>	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc
	16:30-18:00	<u>Siłownia pamięci</u>	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Wtorek	10:45-12:15	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc
	16:15-17:15	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	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/Duża sala
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/Duża sala
Czwartek	11:00-13:00	Historia sztuki w praktyce- WAWEL -Niech żyje król	Zapisy tel. 572 475 401 Zajęcia w dniu 21.11.2024
	16:00-18:00	Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala
	18:00-20:00	Zaszachowani- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

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/Duża sala
	15:30-16:30	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	16:00-18:00	Planszomania- Kawiarenka z grami planszowymi i kartami	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
14.11	07:00-19:00	Wycieczka do Lusławic i Tarnowa	zapisy: tel. 572 475 401
15.11	17:00	Dzień Seniora z artystami Opery Krakowskiej	informacja tel. 572 475 401 Klub Kultury Przegorzały
6,13,20,27	17:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.