



## **Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI**

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżury: środy, czwartki 15:30-16:30

e-mail: [biuro@faes.org.pl](mailto:biuro@faes.org.pl)

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| <b>poniedziałek</b> | <b>16:00 do 20:00</b> |
| <b>wtorek</b>       | <b>16:00 do 20:00</b> |
| <b>środa</b>        | <b>15:30 do 19:30</b> |
| <b>czwartek</b>     | <b>16:00 do 20:00</b> |
| <b>piątek</b>       | <b>14:00 do 18:00</b> |

**OBOWIAZUJE OD 02.01.2026 r.**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ – STYCZEŃ 2026 r.**

| <b>DZIEŃ</b>        | <b>GODZINA</b> | <b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>     | <b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>                |
|---------------------|----------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 16:00-17:30    | <b>Siłownia Pamięci</b> | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1 |

|                 |             |                                                                         |                                                                                                                                                                            |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 17:30-20:00 | <b>Planszomania-<br/>gry planszowe i<br/>karty</b>                      | Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1                                                                                                                                    |
| <b>Wtorek</b>   | 10:30-11:30 | <u><b>Tai Chi dla<br/>początkujących</b></u>                            | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im.<br>Uniwersytetu Jagiellońskiego nr ul.<br>Lipińskiego 2,<br>Ograniczona liczba miejsc |
|                 | 16:00-17:00 | <b>Smartfon z<br/>Androidem</b>                                         | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża<br>sala                                                                          |
|                 | 17:05-18:05 | <b>Poznaj swój<br/>smartfon-zajęcia<br/>dla osób<br/>początkujących</b> | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża<br>sala                                                                          |
| <b>Środa</b>    | 11:00-12:00 | <u><b>Joga<br/>początkująca<br/>łagodna</b></u>                         | <b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b><br>Kraków ul. Bałuckiego 9<br>Ograniczona liczba miejsc                                                                         |
|                 | 16:30-18:30 | <b>Środy filmowe</b>                                                    | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br><br>Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala                                                                                                 |
| <b>Czwartek</b> | 11:30-12:30 | <b>ZUMBA</b>                                                            | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br>Kraków, Rozdroże 19                                                                                                                     |
|                 | 12:30-13:30 | <b>Gimnastyka<br/>ogólnorozwojowa</b>                                   | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br>Kraków, Rozdroże 19                                                                                                                     |
|                 | 16:00-18:00 | <b>Zrzutka<br/>krakowska –<br/>nauka gry w<br/>brydża</b>               | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i<br>Mała sala                                                                               |

|               |             |                                                                          |                                                                                                                                                        |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 18:00-20:00 | <b>SZACH i MAT-<br/>nauka gry w<br/>szachy</b>                           | <b>Zapisy: tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                     |
| <b>Piątek</b> | 10:00-11:00 | <b>Aqua aerobic</b>                                                      | Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401<br>Miejsce: <b>In Balance Kraków,<br/>Ul. Armii Krajowej 11</b><br><b>Zajęcia w dniu 16.01.2026 oraz 30.01.2026</b> |
|               | 14:00-15:30 | <b>Więc chodź<br/>pomaluj mój<br/>Świat! - warsztaty<br/>artystyczne</b> | <b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b><br><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                     |
|               | 15:30-17:00 | <b>Na językach -<br/>Język angielski<br/>dla seniorów</b>                | <b>Zapisy tel. 572 475 401</b><br>Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala                                                                    |

### **Zajęcia dodatkowe w STYCZNIU 2026 r.:**

| <b>DZIEŃ</b> | <b>GODZINA</b> | <b>RODZAJ ZAJĘĆ</b> | <b>DOSTĘP/INFORMACJA</b> |
|--------------|----------------|---------------------|--------------------------|
|              |                |                     |                          |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*