



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNY

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

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 01.03.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	Siłownia Pamięci	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	17:30-20:00	Planszomania- gry planszowe i karty	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1

Wtorek	10:30-11:30	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im. Uniwersytetu Jagiellońskiego nr ul. Lipińskiego 2, Ograniczona liczba miejsc ZAJĘCIA W DNIU 03.02.2026 ORAZ 10.02.2026 ODWOŁANE
	16:00-17:00	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	17:05-18:05	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
	16:30-18:30	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala
Czwartek	11:30-12:30	ZUMBA	Zapisy: tel. 572 475 401 Kraków, Rozdroże 19
	12:30-13:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Zapisy: tel. 572 475 401 Kraków, Rozdroże 19
	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	SZACH i MAT- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Piątek	10:00-11:00	Aqua aerobic	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11 Zajęcia w dniu 13.03 i 27.03
	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
	15:30-17:00	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w MARZEC 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3,10,17,24,31	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębники mała sala
4	17:00	Senioralna Ławka Dialogu	Stadion Miejski im. Henryka Reymana w Krakowie (Stadion Wisły) - Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter.
9	18:00	Dzień Kobiet - Leszek Długosz - poeta piosenki Muzyka spod Baranów	Kraków, Krakowskie Forum Kultury - sala nr 17 (Sala Teatralna) Liczba miejsc ograniczona- zapisy
9,10	09:00-15:00	„(Nie) daj się zaskoczyć! Przygotowanie na kryzys dla Seniorów z Krakowa i powiatu krakowskiego	CAS Dębники - duża sala Limit miejsc obowiązuje zapisy
19,26	14:30–15:45	AI dla Dojrzałych- prosto i przystępnie	Uniwersytet Jagielloński ul. Ingardena 3 obowiązuje zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.