



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżur: środy 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

OBOWIĄZUJE OD 24.04.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – KWIECIEŃ 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	Tai Chi dla początkujących	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im. Uniwersytetu Jagiellońskiego nr ul. Lipińskiego 2, Ograniczona liczba miejsc
	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	Joga początkująca łagodna	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 10.04 i Zajęcia w dniu 24.04 odwołane
	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 Zajęcia w dniu 03.04 odwołane
	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 w dniu 03.04 odwołane

Zajęcia dodatkowe w KWIECIEŃ 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7,14,21,28	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębniaki mała sala
11	13:00 - 16:00	Świąteczno-Wiosenne Spotkanie	Zespołu Szkół Łączności, ul. Monte Cassino 31, Kraków Ilość miejsc ograniczona
24	14:00 - 16:00	Turniej gry w kręgle - integracja z okazji Światowego Dnia Kreatywności i Innowacji	Hotel Wilga Przedwiośnie 16 30-501 Kraków Ilość miejsc ograniczona

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.