



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżur: poniedziałki 18:05-19:00

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>

OBOWIĄZUJE OD 01.05.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MAJ 2026 r.

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



Wtorek	10:30-11:30	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> z Oddziałami Integracyjnymi nr 151 im. Uniwersytetu Jagiellońskiego nr ul. Lipińskiego 2, Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	Smartfon z Androidem	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala <b>Zajęcia w dniu 05 maja odwołane</b>
	17:05-18:05	Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala <b>Zajęcia w dniu 05 maja odwołane</b>
Środa	11:00-12:00	<u>Joga początkująca łagodna</u>	<b>Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:00-16:30	Kliknij i odkrywaj – komputer dla seniora	Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc <b>Zajęcia od 13 maja</b>
	16:45-18:45	Środy filmowe	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Kraków ul. Bałuckiego 21/1 <b>Zajęcia w dniu 05 maja odwołane</b>
Czwartek	11:30–12:30	ZUMBA	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Kraków, Rozdroże 19
	12:30-13:30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Kraków, Rozdroże 19

	16:00-18:00	<b>Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala
	18:00-20:00	<b>SZACH i MAT- nauka gry w szachy</b>	<b>Zapisy: tel. 572 475 401</b> 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 Miejsce: <b>In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11</b> <b>Zajęcia w dniu 15.05.2026, 29.05.2026</b>
	14:00-15:30	<b>Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-17:00	<b>Na językach - Język angielski dla seniorów</b>	<b>Zapisy tel. 572 475 401</b> Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

**Zajęcia dodatkowe w MAJ 2026 r.:**

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
12,19,26	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębniki mała sala

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*