



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżur: wtorki 18:05-19:00

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	15:00 do 19:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIAZUJE OD **01.07.2026 r.**

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – lipiec 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 Park Dębnicki w przypadku niepogody Szkoła Podstawowa 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	<u>Joga początkująca łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:00-16:30	Kliknij i odkrywaj – komputer dla seniora	Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	16:45-18:45	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1
Czwartek	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 03.07.2026, 17.07.2026 oraz 31.07.2026
	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 lipiec 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7,14,21,28	18-19	Spotkanie wolontariuszy	CAS Dębniaki mała sala/duża sala
2	10:00 - 11:00	Spacer dla seniorów Spacer śladami krakowskich autobiografistek	Pałac Potockich

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.