

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

OBYWIAZUJE OD **01.10.2026** r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – październik 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 ul. Lipińskiego 2 30-349 Kraków Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	Warsztaty z obsługi smartfona	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	17:05-18:05	Nowe technologie i cyberbezpieczeń stwo	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	Zajęcia komputerowe	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	Kawiarenka senioralna	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 9 oraz 23.10.2026
	14:00-15:30	Warsztaty artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:30-17:00	Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.10.2026	12:30-14:00	REKRUTACJA UCZESTNIKÓW DO CAS	lokal CAS Dębniki
7 i 14.10.2026	13:00-15:00	REKRUTACJA UCZESTNIKÓW DO CAS	lokal CAS Dębniki
16.10.2026	15:00 - 17:00	Konferencja - Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.