



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

e-mail: biuro@faes.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	16:00 do 20:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	16:00 do 20:00

OBOWIĄZUJE OD 1.07.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LIPIEC 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:30- 18:00	Senior Glamour czyli jak żyć długo i pięknie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 11.07 oraz 25.07

	18:00-19:30	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Wtorek	12:00-13:00	Gimnastyka w wodzie	zapisy: 797 377 808 Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 5.07 oraz 19.07
	16:15 - 18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00-20:00	Spotkania rekrutacyjne	lokal CAS SALWATOR
Środa	13:00-14:00	Chodźże potańczyć! Taniec towarzyski dla seniorów	Morawskiego 5/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	Scrabblemania - myśl, licz, rozwiązuji!	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Czwartek	16:00 - 17:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 15:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

	17:00-20:00	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR
Piątek	12:00-13:00	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Biprocemwap ul. Morawskiego 5 Sala taneczna zapisy: 797 377 808 W dniu 1.07 zajęcia odwołane
	16:00 -18:00	Spotkania rekrutacyjne	lokal CAS SALWATOR
	18:00 - 20:00	Zostań Mistrzem! Cyfrowe rozgrywki w kręgle	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	Uwagi
02.07.2022	10:00 - 20:00	Czas dla Nadziei- Festyn Rodzinny warsztaty plastyczne, solne, taneczne, sportowe, bezpłatne konsultacje medyczne i psychologiczne	informacja: 797 377 808
02.07.2022	13:30-15:15	Klucz do Skarbca - Gra terenowa na Wawelu	zapisy: 797 377 808 Ilość miejsc ograniczona
5.07.2022	10:00-14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa – Park Jerzmanowskich	informacja: 797 377 808

5.07.2022 12.07.2022 19.07.2022	od 9:00	Warsztaty Mindfulness - techniki rozluźniające i relaksujące	informacja: 797 377 808
07.07.2022	18:00 - 20:00	Światowy Dzień Czekolady połączony z projekcją filmu CZEKOLADA	Zapisy: 797 377 808 Ilość miejsc ograniczona
09.07.2022	09:00 -15:00	W poszukiwaniu DUPY SŁONIA - wycieczka	zapisy: 797 377 808 Ilość miejsc ograniczona
6.07 oraz 22.07	18:00-20:00	Spotkanie wolontariuszy	informacja: 797 377 808

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.