



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

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 | 16:00 do 20:00 |
| czwartek | 16:00 do 20:00 |
| piątek | 16:00 do 20:00 |

OBOWIĄZUJE OD 05.09.2022 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – WRZESIEŃ 2022 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|--------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek | 18:00-19:30 | Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona | lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 |



| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| Wtorek | 12:30-13:30 | Gimnastyka w wodzie | Obowiązkowe zapisy elektroniczne za pośrednictwem formularza Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 13.09, 27.09 |
| | 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 | 13:00-14:30 | Chodźże potańczyć! Taniec towarzyski dla seniorów | Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 |
| | 14:30-15:30 | Kawiarenka – spotkania integracyjne | lokal CAS SALWATOR |
| | 15:30 - 17:00 | Tańcz w dobrym stylu Taniec solo i w parach - grupa początkująca | Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 |
| Czwartek | 10:00-11:30 | Czas na sztukę – warsztaty artystyczne | lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 zajęcia od 15.09.2022 r. |
| | 12:30-14:00 | Rozwiń z Nami swój język! - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów | lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 |

| | | | |
|--------|---------------|--|--|
| | 16:00 - 17:00 | Akademia Nordic Walking Chodź z Nami! | spotkanie o godz. 15:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 |
| Piątek | 12:00-13:00 | Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem | Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 |
| | 16:00 -18:00 | Spotkania rekrutacyjne | lokal CAS SALWATOR |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022 r.:

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|------------------------|--------------|--|--|
| 3.09.2022 | 12:00-16:00 | RODZINNY PIKNIK EKOLOGICZNY - EKO VISTULA | Informacja i zapisy tel. 797 377 808 |
| 3.09.2022 | 09:00-15:00 | Wyprawa kajakowa rzeką Wisłą | Informacja i zapisy tel. 797 377 808 |
| 17 i 24.09.2022 | 18:00-20:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja tel. 797 377 808 |
| 19 i 20.09.2022 | | VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ | Zgłoszenia udziału będą przyjmowane do 13 września e-mail: tkkf@tkkf.com , tel. 12 633 26 62 (rejestracja telefoniczna możliwa od poniedziałku do w godz. 10.00 do 14.30) |
| 21-22.09.2022 | 10:00-21:00 | IX Międzynarodowe Senioralia | Informacja tel. 797 377 808 |
| 23.09.2022 | Od 16:00 | Jesień w kinie | Informacja i zapisy tel. 797 377 808 |
| 24.09.2022 | 9:00 – 12:00 | Truchtem przez wystawę – Nowy początek. Modernizm w II RP – wystawa w Muzeum Narodowym | Informacja i zapisy tel. 797 377 808 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.