



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	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	15:00 do 19:00

OBOWIĄZUJE OD 17.01.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – STYCZEŃ 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	11:30- 13:00	Spotkania rekrutacyjne	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00-19:30	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Wtorek	12:30-13:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 10.01.2023, 24.01.2023
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	Styczeń z kinem we włoskim stylu - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	13:00-14:30	Chodźże potańczyć! Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808 18 i 25.01 zajęcia odwołane
	14:30-15:30	Kawiarenka	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 18 i 25.01 zajęcia odwołane
Czwartek	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 18.01 zajęcia odwołane
Piątek	9:00 -10:30	Dookoła świata - warsztaty dla podróżników i marzycieli (zajęcia w j. angielskim)	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	12:00-13:00	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808 19.01 zajęcia odwołane
	15:00 – 16:30	e-Senior – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.01.2023	18:00-19:00	<i>Wernisaż fotografii Wojciecha Pekali</i>	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
17.01.2023	17:30	Urania krakowska. O historii astronomii w Krakowie - wykład	Muzeum Krakowa, Rynek Podziemny
21.01.2023	9:00-14:00	(Z)ręcznie - warsztaty dziewiarskie	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
21.01.2023	19:00-22:00	Potańcówka Dla Dorosłych czyli Dzień Babci i Dziadka	Fort nr 52 BOREK ul. Forteczna 146
24.01.2023	17:30	<i>Między sacrum a profanum. O duchowości dawnych mieszkańców Krakowa - wykład</i>	Muzeum Krakowa, Rynek Podziemny
2,16,23,30,2023	16:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR
31.01.2023	17:30	<i>Monastyczne Sevres, czyli wpływ duchowości zakonów na architekturę najbardziej znanych kościołów klasztornych Krakowa- wykład</i>	Muzeum Krakowa, Rynek Podziemny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.