



## Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Kontakt: tel. 797 377 808

e-mail: [biuro@faes.org.pl](mailto:biuro@faes.org.pl)

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>środa</b>	<b>14:30 do 18:30</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LUTY 2023 r.

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

Wtorek	12:30-13:30	<b>Gimnastyka w wodzie</b>	Obowiązkowe zapisy: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> <b>Zajęcia w dniu 07.02.2023,</b> <b>21.02.2023</b>
	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu -</b> umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	<b>Styczeń z kinem we włoskim stylu</b> - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	13:00-14:30	<b>Chodźże potańczyć!</b> Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30-15:30	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR
	15:30 - 17:00	<b>Tańcz w dobrym stylu</b> Taniec solo i w parach - grupa początkująca	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808
Czwartek	12:00 - 13:00	<b>Akademia Nordic Walking</b> Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	10:00 -11:30	<b>Dookoła świata</b> - warsztaty dla podróżników i marzycieli (zajęcia w j. angielskim)	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	12:00-13:00	<b>Pilates dla początkujących</b> Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	15:00 – 16:30	<b>e-Senior</b> – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
07.02.2023	17:30-20:30	Babski Comber – cykl warsztatów w Kręgu Kobiet	Informacja w CAS Salwator
10.02.2023	16:30 - 18:00	Włocławek do Wysocka. Podróże Księżnej Izabeli z Flemmingów Czartoryskiej” - pasjonujący wykład o inspirującej księżniczce	Informacja w CAS Salwator
15.02.2023	18:00	Polski ruch turystyczny w Karpatach Marmaroskich i Alpach Rodniańskich do wybuchu I wojny światowej	Informacja w CAS Salwator
3,10,17,24.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*