



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	14:30 do 18:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 2023 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: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 07.03.2023, 21.03.2023
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	Kinowy wieczory - 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
	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
Czwartek	11:00 - 13:00	Historia sztuki w praktyce- cykl spotkań dla pasjonatów piękna pn. "Otwórz oczy na swoje miasto" <i>Zajęcia w dniu 23.03.2023</i>	Ilość miejsc ograniczona CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	14:30 - 16:00	Seniorze, czy wiesz co jesz? zdrowe odżywianie osób dojrzałych	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 17:30	Dookoła świata - warsztaty dla podróżników i marzycieli (zajęcia w j. angielskim z tłumaczeniem na j. polski) Zajęcia w terminie 09.03.2023, 23.03.2023	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	11:30-12:30	Pilates dla początkujących Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:15 - 15:15	Rozwiń z Nami swój język! - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 16:30	e-Senior – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w marzec 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.03.2023	11:30-13:30	Opactwo w Tyńcu- warsztaty	Informacja w CAS Salwator
3,10,17,24.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.