



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	14:30 do 18:30
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 19.06.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – CZERWIEC 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	17:30-18:30	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 12.06 - zajęcia odwołane
Wtorek	12:30-13:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 06.06.2023, 20.06.2023

	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 13.06 - zajęcia odwołane
	18:00 – 20:00	Na każdy temat- otwarty klub dyskusyjny	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 13.06 - zajęcia odwołane
Środa	13:00-14:30	Chodźże potańczyć! Taniec towarzyski dla seniorów grupa początkująca +	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808 Zajęcia z dnia 14.06- przeniesione na 16.06
	14:30-15:30	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR W dniu 14.06 - zajęcia odwołane
	15:30 - 17:00	Tańcz w dobrym stylu Taniec solo i w parach - grupa początkująca	Krasińskiego 10 /Sala taneczna zapisy: 797 377 808 Zajęcia z dnia 14.06- przeniesione na 16.06
Czwartek	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	Kino letnie - zajęcia dla kinomanów	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 – 17:00	e-Senior – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808
--	---------------	---	--

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.06.2023	19:30 –22:30	Krakowski Nocny Przejazd Rowerowy	Zbiórka o 19:30 pod Muzeum Narodowym
15.06.2023	11:15 -13:15	Kraków od początku, bez końca	Obowiązkowe zapisy w CAS SALWATOR Ilość miejsc ograniczona
24.06.2023	9:00 – 19:00	Dreżyną przez Małopolskę – wycieczka do Regulic	Obowiązkowe zapisy w CAS SALWATOR Ilość miejsc ograniczona
2,9,23,30.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.