



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

OBOWIAZUJE OD 28.08.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – SIERPIEŃ 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
Wtorek	12:30-13:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 01.08.2023, 22.08.2023
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 15.08.2023 r. - zajęcia odwołane
	18:00 – 20:00	Na każdy temat- otwarty klub dyskusyjny	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 15.08.2023 r. - zajęcia odwołane

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	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 W dniu 31.08.2023 – spotkanie w Parku Bednarskiego
	16:00 - 18:00	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 sierpniu 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06,13,20,27.08.2023	od 17:00	Letnia Scena Radia Kraków	Bezpłatne zaproszenia do odebrania w radiowej recepcji (al. Juliusza Słowackiego 22).
08.08.2023	od 14:00	I Letni Turniej Brydża	Klubie Studenckim Żaczek al. 3 Maja 5,
18.08.2023	11:00-15:00	Roztańczony Kraków - I Przegląd Senioralnych Grup Tanecznych	Hala 100 - lecia KS Cracovia Al. Marszałka Ferdynanda Focha 40,
25.08.2023	18:30	Wesele - spektakl teatru ITAN	Obowiązkowe zapisy w CAS SALWATOR Ilość miejsc ograniczona
31.08.2023	10:00-14:30	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Park Bednarskiego
4,11,18,25.08.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.