



## 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>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023 r.

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ – PAŹDZIERNIK 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: <b>Miejsce:</b> <b>Ul. Ludwinowska 11, poziom -1</b> Zajęcia w dniu 03.10.2023, 17.10.2023

	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu -</b> umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	<b>Na każdy temat-</b> otwarty klub dyskusyjny	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
	16:00 - 18:00	<b>Jesień z kinem-</b> zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	11:30-12:30	<b>Pilates dla początkujących</b> Świadoma praca z ciałem	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:15 - 15:15	<b>Rozwiń z Nami swój język!</b> - Zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	15:30 – 17:00	<b>e-Senior</b> – zajęcia doskonalące umiejętności cyfrowe seniorów	lokal CAS SALWATOR Obowiązkowe zapisy 797 377 808

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
6,13,20,27. 10.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*