



## 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 01.12.2023 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:30-17:30	<b>Smartfon bez tajemnic</b> - warsztaty z obsługi smartfona	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 5.12.2023,</b> <b>19.12.2023</b>
	16:15-18:00	<b>Trening Umysłu</b> - umysł w dobrej formie	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
	17:00 – 18:30	<b>Kawiarenka</b>	lokal CAS SALWATOR
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 – 18:00	<b>Planszomania</b> – jesień z planszówkami	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

### Zajęcia dodatkowe w grudzień 2023 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1,8,15, 12.2023	17:00-18:00	Spotkania wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR
07.12.2023	10:30-16:00	Koncert dla Seniora	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy
14.12.2023	16:00 -19:00	Świąteczne spotkanie opłatkowe	Ilość miejsc ograniczona. Obowiązkowe zapisy

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*