



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 01.02.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LUTY 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:30-17:30	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 6.02.2024, 20.02.2024
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	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
	17:00 – 18:30	Kawiarenka	lokal CAS SALWATOR

Czwartek	12:00 - 13:00	Akademia Nordic Walking Chodź z Nami!	spotkanie o godz. 11:50 w CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 - 18:00	Zima z kinem- zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 1.02.2024, 22.02.2024
	16:00 – 18:00	Zakręcone kamienie – warsztaty artystyczne dla kreatywnych i nie tylko!	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 8.02.2024, 29.02.2024
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
	15:45 – 17:15	Sekrety fotografii cyfrowej – kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
10.02.2024	15:00-20:00	Karnawałowa potańcówka dla Seniorów z Iwona Pavłowicz	Hala Widowiskowo-Sportowa w III LO Sportowym Os. Wysokie 9, Kraków
13.02.2024	12:00 – 14:00	Zwiedzanie Muzeum Stanisława Wyspiańskiego	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
29.02.2024	11:00 – 12:00	Zwiedzanie Galerii Desingu Polskiego XX i XXI	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 797 377 808
01.02.2024 08.02.2024 15.02.2024 22.02.2024 29.02.2024	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.