



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	16:00 do 20:00
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – GRUDZIEŃ 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	14:00-15:30	Warsztaty taneczne dla seniorów	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc
	17:00-18:00	Smartfon bez tajemnic - warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808



Wtorek	10:00-11:30	Tai Chi dla początkujących	Obowiązkowe zapisy Miejsce: Kraków ul. Komandosów 21 Ograniczona liczba miejsc
	16:15-18:00	Trening Umysłu - umysł w dobrej formie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 – 20:00	Scrablomania - warsztaty nauki i doskonalenia gry	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	11:45-12:30	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 03.12.2024, 17.12.2024
	16:00 – 20:00	Rekrutacja – przyjmowanie deklaracji do CAS SALWATOR	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Czwartek	16:00 - 18:00	Kinowe popołudnie - zajęcia dla kinomanów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	12:00 – 13:00	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
	16:00 – 17:00	Sekrety fotografii cyfrowej kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00 – 18:00	Cyfrowy senior – zajęcia z obsługi urządzeń cyfrowych	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 06.12.2024
	16:00-16:45	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 13.12.2024
	16:45 – 17:30	Pilates na Bielanych – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 13.12.2024
	16:00-18:00	Rozwiń z Nami swój język! - zajęcia z j. angielskiego dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 20.12.2024

Zajęcia dodatkowe w grudzień 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
4.12.2024	12:00-18:00	Koncert dla Seniora	Centrum Kongresowe ICE W Krakowie
14.12.2024	11:00 – 13:00	Warsztaty świąteczne dla seniorów	Thesaurus Cracoviensis - Centrum Interpretacji Artefaktów Ilość miejsc ograniczona Obowiązkowe zapisy
14.12.2024	12:00 -14:00	Świąteczne spotkanie seniorów	Stadion Miejski im. Reymana H. Reymonta 20 Kraków Ilość miejsc ograniczona Obowiązkowe zapisy
05.12.2024 12.12.2024 19.12.2024	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.