



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 01.03.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 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	9:45-10:45	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 05.03.2024, 19.03.2024
	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
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
	16:00 – 17:00	Sekrety fotografii cyfrowej – kompleksowe warsztaty dla seniorów	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Zajęcia dodatkowe w marzec 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.03.2024	10:00 – 12:00	Akademia Zdrowia Osób Starszych "Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna? Od teorii do praktyki".	Sala Obrad UMK Kraków pl. Wszystkich Świętych 3-4
20.03.2024	od 10:00	Forum Seniora Małopolski 2024	Zapisy: https://www.webankieta.pl/ankieta/1092326/15-forum-seniora-malopolski-rejestracja.html

07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR
--	---------------	-------------------------	--------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.