



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 18.11.2024 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – LISTOPAD 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	10:45-12:15	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 06.11.2024, 20.11.2024
	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
	16:30 – 17:30	Sekrety fotografii cyfrowej kompleksowe warsztaty dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 08.11.2024
	17:30-18:30	Oko na sztuke – warsztaty artystyczne	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 08.11.2024
	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 15.11.2024
	16:00-16:45	Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe dla wymagających	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 22.11.2024

	16:45 – 17:30	Pilates na Bielanych – świadoma praca z ciałem	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 22.11.2024
	16:00-18:00	Kreatywnie na emeryturze – warsztaty dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu 29.11.2024

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
14.11.2024	7:00 – 19:00	Wycieczka integracyjna do Tarnowa	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona
15.11.2024	17:00-19:00	Światowy Dzień Seniora z artystami Opery Krakowskiej	Klub Kultury Przegorzały Kamedulska 70 30-252 Kraków
21.11.2024	11:00 – 13:00	Historia sztuki w praktyce- WAWEL - Niech żyje król	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona
07.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024	18:00 – 20:00	Spotkanie wolontariuszy	Lokal CAS SALWATOR

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.