

Centrum Aktywności Seniorów - Artystyczny CaS WARSZTATOWA5

adres - ul. Dunajewskiego 5, III piętro klatka C/D

kontakt – tel. 730 685 606

e-mail : biuro@fundacjazawszesilni.pl

strona internetowa: <https://www.cas.warsztatowa5.pl>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15:00 do 19:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	10:00 do 14:00

OBOWIĄZUJE OD 28.11.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4, 18, 25.11.2024	14:00 do 15:00	Spotkanie z psychologiem	„Złoty Wiek Szarych Komórek” psychopogawędki dla Seniorów Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606
Poniedziałek 18.11.2024 25.11.2024	15:00 do 16:00	Dobrostan i rozwój- prelekcje	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 prelekcja prowadzone przez Katarzyna Anna Małachowska spotkanie z dr Kacprem Bońkowskim i dr Maciejem Sychtą

Wtorek 5, 12, 19, 26.11.2024	11:00 do 12:00	Taniec Towarzyski	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606
	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu
Środa 6, 13, 20, 27.11.2024	10:00 do 10:45 Wejście na basen godzina 9:40	Basen	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 Basen YMCA ul. Krowoderska 8 Zbiórka przed wejściem do budynku 9:40 Zajęcia w dniach
	12:15 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606
	Środa 20, 27.11.2024	12:30 do 13:30	Zajęcia sportowo-ruchowe
11:00 do 12:00		Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 nie ma zajęć w dniu 14.11.2024
Czwartek 7, 14, 21, 28.11.2024	10:30 do 10:30	Nordic walking/ boule	Odbiór sprzętu
	15:00 do 15:45	Nowe technologie	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606
	15:55 do 16:40	SOS technologiczne	Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

<p>Piątek 8,15,22,29.11. 2024</p>	10:00 do 11:00	<p>Warsztaty artystyczne</p>	<p>Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606 "Nowe życie starym rzeczom" - Twórcze majsterkowanie Artystyczne rękodzieło</p>
	11:00 do 12:00		
	Zajęcia w dniu 29.11.2024		
	10:00 do 11:00		
	11:00 do 12:00		
12:00 do 13:00			

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2024	12:30 do 13:30	Podstawy automasażu	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606
19.11.2024	15:00 do 17:00	„Five” popołudniowa potańcówka	Informacja i zapisy w CAS – 730 685 606

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.