

Centrum Aktywności Seniorów - Artystyczny CaS WARSZTATOWA5

adres - ul. Dunajewskiego 5, II i 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	12:00 do 16:00
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 1.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 29.07	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Wtorek 22.07	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30		
Wtorek 1,15.07	10:30 do 11:30	Taniec Towarzyski	
Wtorek 8.07	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Taniec Towarzyski	

Wtorek 1,8,15,22,29.07	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Środa 2,9,16,23,30.07	11:15 do 12:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 3,17,31.07	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 10,24.07	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 3,10,17,24.07	10:45 do 11:45	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Czwartek 3,10,17,24,31.07	14:30 do 15:15	Nowe technologie	
Czwartek 3,10,17,24,31.07	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	
Piątek 4,11,18,25.07	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty artystyczne	Zajęcia plastyczne – malowanie sznurkiem, nie tylko makramy
Piątek 11.07	12:30 do 13:00		Prelekcja z dr Aleksandrą Kolobius sapcer po planatach pt. „między zielonym salonem, a półświatkiem” część II

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 2,9,16,23,30.07	14:30 do 15:30	J. angielski – poziom podstawowy	Wolontariat, zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę
Czwartek 10.07	15:00 do 17:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.