

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>

Koordynator: Karolina Kokoszka tel. 790 400 189

Dyżury stacjonarne koordynatora: poniedziałki, środy, czwartki

godziny 11:00 do 14:00

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 15.08.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Sierpień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 5,19.08	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	

Wtorek 12,26.08	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Wtorek 5,12,19,26.08	12:00 do 12:30	Nordic walking /boule	Odbiór sprzętu w dniach ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Środa 6,13,20,27.08	11:15 do 12:00	J. angielski – poziom podstawowy	
Czwartek 7,21.08	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 14,28.08	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 7,14,21,28.08	10:45 do 11:35	Zajęcia sportowo- ruchowe	Zajęcia ruchowe – propriocepcja – ćwiczenia na stabilność i równowagę
Czwartek 7,14,21,28.08	14:30 do 15:15	Nowe technologie	
Czwartek 7,14,21,28.08	15:15 do 16:00	SOS technologiczne	

Czwartek 7,14,21,28.08	12:30 do 13:30 13:30 do 14:30	Warsztaty artystyczne: warsztaty malarskie	Tematem warsztatów jest „ IMPRESJA ”, inspirowany dwoma wyjątkowymi nurtami w sztuce – impresjonizmem oraz ekspresjonizmem .
---------------------------	----------------------------------	---	---

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek 14.08	15:00 do 17:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS – dyskusyjny klub filmowy seniora	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D
Wtorek 19.08	12:30 do 13:30	Zajęcia dodatkowe: automasaż	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.