

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 tel. 790 400 189

Dyżury stacjonarne koordynatora: poniedziałki, środy, czwartki

godziny 12:00 do 14:00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
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 1.07.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Lipiec 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 7,14,21,28.07	10:30 do 11:30 11:30 do 12:00	Prelekcje	„Sztuka Tańca – historia i znaczenie tańca w kulturze” „Rytm i ruch – podstawy ekspresji tanecznej” „Taniec jako język emocji” „Magia ruchu – różnorodność stylów tanecznych” „W świecie tańca – tradycje i współczesne inspiracje” „Taniec dla zdrowia i dobrego samopoczucia” „Pasja, muzyka i ruch – jak taniec wpływa na rozwój człowieka” „Kreatywność w tańcu – warsztaty i praktyczne zastosowanie ruchu”

Wtorek 7.07	16:00 do 17:00	Zajęcia sportowo- ruchowe	Gimnastyka - ćwiczenia na stabilność i równowagę
Wtorek 7,14,21.07	12:30 do 13:30 13:30 do 14:30	Warsztaty Artystyczne	Pastele olejne na tapecie
Czwartek 9,23.07	10:30 do 11:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 2,16,30.07	10:30 do 11:30 11:30 do 12:30	Tango argentyńskie (preferowane zapis parami)	
Czwartek 2,9,16,23,30.07	15:30 do 16:15	Nowe technologie	14,28.05 grupa zaawansowana 7,21.05 grupa początkująca
Czwartek 2,9,16,23,30.07	16:15 do 17:00	SOS technologiczne	
Piątek 3,10,17.07	10:00 do 11:00 11:00 do 12:00	Warsztaty Artystyczne	Zajęcia plastyczne

Piątek 17,24,31.07	14:00 do 15:00	Język hiszpański	
-----------------------	----------------	------------------	--

Informacja i zapisy w CAS lub pod numerem 730 685 606

miesiąc

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Lipcu 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa 1.07	13:00 do 15:00	Zajęcia dodatkowe: DKFS	Dyskusyjny klub filmowy seniora
Wtorek 14.07	16:00 do 19:00	Impreza integracyjna: Rozpoczęcie lata	ul. Dunajewskiego 5, III piętro, klatka C i D