



Centrum Aktywności Seniorów – CAS SALWATOR

ul. Morawskiego 5/416 Budynek BIPROCEMWAP

Koordynator CAS – Kinga

Dyżur koordynatora: poniedziałek 19:00-20:00

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	14:00 do 18:00
środa	15:00 do 19:00
czwartek	14:30 do 18:30
piątek	14:00 do 18:00

OBYWIAZUJE OD 01.03.2026 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – MARZEC 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	16:00 – 17:00	Rozwiń z nami swój język – zajęcia z języka angielskiego – grupa podstawowa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00 - 18:00	Rozwiń z nami swój język – zajęcia z języka angielskiego – grupa podstawowa	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	18:00 19:30	Trening umysłu	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808

Wtorek	14:00-16:00	Kinowe popołudnie	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	16:00-18:00	Literacki Kraków	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Środa	15:00 – 17:00	Warsztaty aktorsko - teatralne	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00-18:30	Nie boję się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA PODSTAWOWA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 04.03.2026, 18.03.2026
	17:00-18:30	Nie boję się myszy – warsztaty doskonalące umiejętności cyfrowe – GRUPA ZAAWANSOWANA	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808 Zajęcia w dniu 11.03.2026 25.03.2026
Czwartek	13:00 – 14:00	Warsztaty taneczne dla seniorów	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:30 – 16:00	Kawiarenka senioralna	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
	17:00 – 18:30	Smartfon bez tajemnic – warsztaty z obsługi smartfona	lokal CAS SALWATOR zapisy: 797 377 808
Piątek	10:00 – 10:45	Gimnastyka w wodzie	Obowiązkowe zapisy: Miejsce: In Balance Kraków, Ul. Armii Krajowej 11 Zajęcia w dniu 06.03.2026, 20.03.2026
	12:00 – 13:00	Pilates dla początkujących	Krasińskiego 10/Sala taneczna zapisy: 797 377 808
	14:00 – 16:00	Asy i Królowe - brydż dla dojrzałych	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
	17:00 – 18:00	Senior FiT – zajęcia ogólnorozwojowe dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 06.03.2026 20.03.2026
	18:00 - 19:00	Magia Ruchu – taniec liniowy dla seniorów	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 06.03.2026 20.03.2026

	17:00 – 18:00	Stretching - rozciąganie dla zdrowia	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 13.03.2026, 27.03.2026
	18:00 – 19:00	Zdrowy kręgosłup - mocne plecy na co dzień	Szkoła Podstawowa nr 48 Ul. Ks. Józefa 337 Zajęcia w dniu: 13.03.2026, 27.03.2026

Zajęcia dodatkowe w MARZEC 2026 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.03.2026	10:00	Nagranie w Studenckim radio UJOT.fm	ul. Prof. St. Łojasiewicza 4 Kraków
2,9,16, 23.02. 2026	19:00 - 20:00	Spotkanie wolontariuszy	lokal CAS SALWATOR
04.03.2026	17:00	Senioralna Ławka Dialogu	ul. Reymonta 20 - Strefa VIP Kraków
06.03.2026	10:00 - 14:00	Seniorski maraton pisania wniosków!	ul. Zabłocie 20, Kraków
06.03.2026	17:00	Wernisaż - Za spojrzeniem	Sala z Widokiem ul. Mikołajska 2 Kraków Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy
09.03.2026	18:00 - 20:00	Dzień kobiet - Muzyka spod Baranów	ul. Mikołajska 2 Kraków Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy
19.03.2026 26.03.2026	14:30–15:45	AI dla dojrzałych - prosto i przystępnie	ul. Ingardena 3 Kraków Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy
19.03.2026	10:00 - 12:00	Galeria Małopolskich Mistrzów Witrażu - Zwiedzanie Muzeum Witrażu	al. Zygmunta Krasińskiego 23, 31-111 Kraków Ilość miejsc ograniczona Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.