

Centrum Aktywności Seniorów SWOSZOWICE CORNER

adres: ul. Myślenicka 133, 30-698 Kraków

kontakt: tel. 666 899 596 (CAS/koordynator)

e-mail: cas.swoszowice.corner@gmail.com

koordynatorka: Edyta

dyżury w poniedziałki, środy i piątki godzinach otwarcia CAS-u

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9.00-13.00
Wtorek	9.00-13.00
Środa	9.00-13.00
Czwartek	9.00-13.00
Piątek	9.00-13.00

W godzinach otwarcia CAS-u zapraszamy do kawiarenki.

OBOWIĄZUJE OD 3 marca 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026 r.

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	zajęcia relaksacyjne	9, 16 i 30.03
	13.30-14.30	język francuski	
wtorek	10.30-11.30	kultura – edukacja – społeczeństwo	10 i 17.03
środa	11.00-12.00	język angielski (I)	
	12.00-13.00	język angielski (II)	

środa	12.30-13.13	zajęcia ruchowe: gimnastyka (I)	
	13.15-14.00	zajęcia ruchowe: gimnastyka (II)	
czwartek	10.30-11.30	zajęcia ruchowe: gimnastyka krzeselkowa	5, 19 i 26.03
	11.45-12.45	kultura – edukacja – społeczeństwo	tylko 19.03; specjalne spotkanie dla pań w ramach obchodów Dnia Kobiet
	18.00-19.00	nowe technologie – obsługa urządzeń	
piątek	9.20-10.20	trening poznawczy	
	10.30-11.30	warsztaty kreatywne	
	18.00-20.00	klub gracza	6 i 20.03

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7 marca (sobota)	17.00	„Artystyczna Uczta” – spotkanie z lokalnymi artystkami w ramach obchodów Miesiąca Krakowianek	Klub Soboniewice, ul. Kuryłowicza 115 udział we własnym zakresie
8 marca (niedziela)	18.00	„Operowe oblicza kobiety” – koncert sopranowy	Galeria Sztuki Batko, Ochojno, ul. Podhalańska 14 udział we własnym zakresie po wcześniejszym zgłoszeniu
10 marca (wtorek)	11.30	CAS-owy Quizowy Dzień Kobiet	
13 marca (piątek)	10.00	warsztaty kosmetyczne dla kobiet – automasaż twarzy, tworzenie peelingów	Klub Soboniewice, ul. Kuryłowicza 115 udział we własnym zakresie po wcześniejszym zgłoszeniu
12 marca (czwartek)	11.00	wyjście na wystawę „Swoszowice siarką i wodami słynące”	Muzeum i Centrum Ruchu Harcerskiego ul. Forteczna 28, liczba miejsc ograniczona zbiórka na miejscu

17 marca (wtorek)	11.00	CAS-owy Dzień Irlandzki z okazji Dnia św. Patryka	
24 marca (wtorek)	11.30	zwiedzanie Pałacu Pusłowskich i Ośrodka Dokumentacji Muzyki Polskiej XIX i XX w.	ul. Westerplatte 10 liczba miejsc ograniczona zbiórka na miejscu

Na wszystkie zajęcia i wydarzenia obowiązują zapisy.