



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

HARMONOGRAM ZAJĘĆ LUTY 2018

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
10:00 - 10:45	język angielski początkujący	Mam swój styl	Zdrowy kręgosłup	TAI-CHI	Akademia szczęścia
11:00 - 11:45	język angielski początkujący	Mam swój styl	Zdrowy kręgosłup	TAI-CHI	Kurs żeglarski - teoria
12:00 - 12:45	Taniec orientalny	JOGA	Nordic Walking	Domowa pracownia	Kurs żeglarski - teoria
13:00 - 13:45	Taniec orientalny	JOGA	Klub obywatelski	Domowa pracownia	Budujemy tratwę CAS „Żeglarz”
12:00 - 14:00	KAWIARENKA SENIORA				

ZAJĘCIA DODATKOWE LUTY 2018

4.02.2018 godz. 17.00. Karnawał po szkocku – Wieczera Burns'a

15.02.2018 godz. 19.00 Teatr KTO „Stroiciel grzebieni”

27.02.2018 godz. 15.30 Żywe Muzeum Obwarzanka

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

CAS „Żeglarz”

KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW, ul. Kozia 22

Harmonogram tygodniowy szczegółowy LUTY 2018

PONIEDZIAŁEK		
10.00 - 10.45	Język angielski dla początkujących	Podstawy nauki języka angielskiego
11.00 – 11.45	Język angielski dla początkujących	
12.00 – 12.45	Taniec orientalny	Taniec orientalny pozytywnie wpływa na samoakceptację, dodaje pewności siebie, uelastycznia, rozwija świadomość własnego ciała i posiada właściwości terapeutyczne.
13.00 – 13.45	Taniec orientalny	
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Klub scrabble / klub brydża / klub szachów / wolontariat. Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

WTOREK

10.00 - 10.45	Mam swój styl	stylizacja, porady stylistki i wizażystki, praca nad własnym wizerunkiem
11.00 - 11.45	Mam swój styl	
12.00 - 12.45	Joga	Łagodne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające koncentrację
13.00 - 13.45	Joga	
12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Klub scrabble / klub brydża / klub szachów / wolontariat. Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań

ŚRODA

10.00 - 10.45	Zdrowy kręgosłup	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa
11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup	
12.00 - 12.45	Nordic walking	Spacery z kijkami po ścieżkach wzdłuż brzegów nad zalewem Bagry
13.00 - 13.45	Klub obywatelski	Podnoszenie wiedzy w zakresie spraw samorządowych, umiejętności składania podań, informacje o działaniach urzędów
12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Klub scrabble / klub brydża / klub szachów / wolontariat. Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeplarz.pl www.facebook.com/caszeplarz

CZWARTEK		
10.00 - 10.45	Tai - chi	system opracowanych w XI w Chinach harmonijnych, powolnych ruchów pozytywnie wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego
11.00 - 11.45	Tai - chi	
12.00 - 12.45	Domowa pracownia	Ozdabianie, decoupage, origami, robótki ręczne
13.00 - 13.45	Domowa pracownia	
12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Klub scrabble / klub brydża / klub szachów / wolontariat. Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

PIĄTEK		
10.00 - 10.45	Akademia szczęścia	Rozmowy o zdrowym i pozytywnym myśleniu
11.00 – 11.45	Kurs żeglarski - teoria	Szkolenie żeglarskie – teoria dla początkujących. Podstawy wiedzy o żeglarstwie
12.00 – 12.45	Kurs żeglarski - teoria	
13.00 – 13.45	Budujemy tratwę CAS ŻEGLARZ	Projekt budowy tratwy na imprezę na Wiśle w czerwcu „Wodna masa krytyczna” - wolontariat międzypokoleniowy
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Klub scrabble / klub brydża / klub szachów / wolontariat. Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań

www.cas-zeglarz.pl

www.facebook.com/caszeglarz

e-mail: caszeglarz@gmail.com

Koordynator: Elżbieta Tomczyk-Miczka, tel 501411416

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

