



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeqlarz.pl](http://www.cas-zeqlarz.pl) [www.facebook.com/caszeqlarz](https://www.facebook.com/caszeqlarz)

## CAS „Żeglarsz”

KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW, ul. Kozia 22

### Harmonogram tygodniowy szczegółowy MARZEC 2018

<b>PONIEDZIAŁEK</b>		
9.30 – 11.00	Język angielski dla początkujących	Podstawy nauki języka angielskiego
11.15 – 12.00	Język angielski dla średniozaawansowanych	Nauka języka angielskiego na poziomie średnio zaawansowanym
12.15 – 13.45	Taniec orientalny	Taniec orientalny pozytywnie wpływa na samoakceptację, dodaje pewności siebie, uelastycznia, rozwija świadomość własnego ciała i posiada właściwości terapeutyczne.
12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat

**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA**





### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeqlarz.pl](http://www.cas-zeqlarz.pl) [www.facebook.com/caszeqlarz](https://www.facebook.com/caszeqlarz)

#### WTOREK

9.30 - 11.00	Mam swój styl	stylizacja, porady stylistki i wizażystki, praca nad własnym wizerunkiem
11.30 - 13.00	Joga	łagodne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające koncentrację
12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat

#### ŚRODA

9.30 – 11.00	Język hiszpański dla początkujących	Podstawy nauki języka hiszpańskiego
11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup - grupa 1	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa
12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup – grupa 2	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa
13.00 – 13.45	Nordic walking	Spacery z kijkami po ścieżkach wzdłuż brzegów nad zalewem Bagry
12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat

**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](http://www.cas-zeglarz.pl) [www.facebook.com/caszeglarz](https://www.facebook.com/caszeglarz)

#### CZWARTEK

9.30 -11.00	Tai – chi	System opracowanych w XI w Chinach harmonijnych, powolnych ruchów pozytywnie wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego
11.30- 13.00	Domowa pracownia	Ozdabianie, decoupage, origami, robótki ręczne
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat

#### PIĄTEK

10.00 -10.45	Akademia szczęścia	Rozmowy o zdrowym i pozytywnym myśleniu
11.00 – 12.30	Szkolenie żeglarskie – teoria dla początkujących	Podstawy wiedzy o żeglarskim
12.30 – 13.15	Budujemy tratwę CAS ŻEGLARZ	Projekt budowy tratwy na imprezę na Wiśle w czerwcu „Wodna masa krytyczna” - wolontariat międzypokoleniowy
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat

**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](http://www.cas-zeglarz.pl) [www.facebook.com/caszeglarz](https://www.facebook.com/caszeglarz)

## ZAJĘCIA DODATKOWE MARZEC 2018

08.03.2018, godz. 18.00. Dzień Kobiet - Wieczór orientalny

09.03.2018, Zastrzyk Zdrowia w Rytrze wyjazd do ośrodka Ryterski Raj

21.03.2018, godz. 12.30 Muzeum Etnograficzne - Obrzędy wiosenne - Topienie Marzanny nad Wisłą

29.03.2018, godz. 15.00 Poznajemy Kraków - Muzeum Hipolitów

[www.cas-zeglarz.pl](http://www.cas-zeglarz.pl)

[www.facebook.com/caszeglarz](https://www.facebook.com/caszeglarz)

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto:caszeglarz@gmail.com)

Koordynator: Elżbieta Tomczyk-Miczka, tel. 501411416

**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA**

