



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”

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 „Żeglarsz”

KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW, ul. Kozia 22

Harmonogram tygodniowy szczegółowy – obowiązuje od 11 kwietnia 2018

PONIEDZIAŁEK		
9.30 – 11.00	Język angielski dla początkujących	Podstawy nauki języka angielskiego UWAGA! 30 kwietnia zajęcia nie odbędą się
11.15 – 12.45	Taniec orientalny	Taniec orientalny pozytywnie wpływa na samoakceptację, dodaje pewności siebie, uelastycznia, rozwija świadomość własnego ciała i posiada właściwości terapeutyczne. UWAGA! 30 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat UWAGA! 30 kwietnia zajęcia nie odbędą się

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 www.facebook.com/caszeqlarz

WTOREK		
9.30 - 11.00	Mam swój styl	stylizacja, porady stylistki i wizażystki, praca nad własnym wizerunkiem
11.30 - 13.45	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 UWAGA! 25 kwietnia zajęcia nie odbędą się
11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup - grupa 1	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa UWAGA! 25 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup – grupa 2	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa UWAGA! 25 kwietnia zajęcia nie odbędą się
13.00 – 13.45	Nordic walking	Spacery z kijkami po ścieżkach wzdłuż brzegów nad zalewem Bagry UWAGA! 25 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00-14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat UWAGA! 25 kwietnia zajęcia nie odbędą się

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-zeqlarz.pl www.facebook.com/caszeqlarz

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 UWAGA! 19 i 26 kwietnia zajęcia nie odbędą się
11.15- 13.45	Domowa pracownia	Ozdabianie, decoupage, origami, robótki ręczne UWAGA! 19 i 26 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat UWAGA! 19 i 26 kwietnia zajęcia nie odbędą się

PIĄTEK

10.00 -10.45	Akademia szczęścia	Rozmowy o zdrowym i pozytywnym myśleniu UWAGA! 27 kwietnia zajęcia nie odbędą się
11.00 – 11.45	Szkolenie żeglarskie – teoria dla początkujących	Podstawy wiedzy o żeglarstwie UWAGA! 27 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00 – 12.45	Śpiewamy szanty	Grupa szantowa - przygotowujemy występ na Senioralia na dzień 9 maja w Willi Decjusza UWAGA! 27 kwietnia zajęcia nie odbędą się
13.00 – 13.45	Kurs komputerowy – podstawy	Podstawy obsługi komputera UWAGA! 27 kwietnia zajęcia nie odbędą się
12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Zajęcia własne seniorów w klubach zainteresowań Klub scrabble, klub brydża, klub szachów, wolontariat UWAGA! 27 kwietnia zajęcia nie odbędą się

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

ZAJĘCIA DODATKOWE KWIECIEŃ 2018

06.04.2018 Teatr Ludowy „Kotka na rozgrzanym gorącym dachu”, godz. 19.00

19.04.2018 Poznajemy Smaki Małopolski – wycieczka

25.04 - 27.04.2018 Wycieczka Szlakiem Piastowskim

29.04.2018 Wycieczka – poznajemy muzea krakowskie

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

