



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeplarz.pl](http://www.cas-zeplarz.pl) [www.facebook.com/caszeplarz](https://www.facebook.com/caszeplarz)

## Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

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

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 14.00
wtorek	9.30 – 14.00
środa	9.30 – 14.00
czwartek	9.30 – 14.00
piątek	9.30 – 14.00

## Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2018

Obowiązuje od 14 czerwca 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.30	Kurs komputerowy – podstawy	
	10.30 - 12.00	Język angielski dla początkujących	
	12.00 - 13.30	Taniec orientalny	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	9.45 - 11.15	Mam swój styl	
	11.30 - 13.15	Joga	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
środa	9.30 - 11.00	Język hiszpański	
	11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	

środa	12.00 - 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	
	13.00 - 13.45	Nordic Walking	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
czwartek	9.30 - 11.00	Tai Chi	Bez 07.06
	11.15 - 12.00	Akademia szczęścia	Bez 07.06
	12.15 - 13.00	Zajęcia kreatywne - w kręgu kultury latynoskiej	Bez 07.06
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Bez 07.06
piątek	10.00 - 12.30	Szkolenie żeglarskie – zajęcia dla początkujących, aktywności na wodzie	Bez 01.06 i 22.06
	12.30 - 13.15	Budujemy tratwę CAS Żeglarz	Bez 1.06 i 22.06
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Bez 1.06 i 22.06

### Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” - CZERWIEC 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.06 – 03.06	14.30	Przeglądy filmów Krakowski Festiwal Filmowy	Zapisy do 25.05 u koordynatora
05.06	14.00	Koncert Capella Cracoviensis Kościół św. Anny	Zapisy do 4.06. u koordynatora
07.06	10.00 - 20.00	<b>Senioralia, plac Szczepański</b>	<b>Zapraszamy z rodzinami !!!</b>
08.06	10.00 - 20.00	Dzień otwarty CAS	
14.06.	14.30	Poznajemy Muzea Krakowa - Muzeum Dom Jana Matejki	Zapisy do 12.06 u koordynatora
22.06	8.00 – 18.00	Poznajemy Małopolskę - tradycje flisackie na Wiśle	Zapisy do 15.06 u koordynatora
24.06	13.00	Wodna Masa Krytyczna na Wiśle spływ TRATWĄ CAS	Zapisy do 15.06 u koordynatora

27.06	14.30	Poznajemy Muzea Krakowa - Muzeum Narodowe Sukiennice/ Galeria Malarstwa	Zapisy do 25.06 u koordynatora
-------	-------	---	-----------------------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**