



### 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)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

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

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

poniedziałek	9.30 – 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 – LIPIEC 2018

Obowiązuje od 1 lipca 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.30	Zajęcia żeglarskie na wodzie	
	12.00 – 13.30	Bezpieczeństwo na wodzie: kajaki, rowerki wodne	Bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	10.00 - 11.30	Joga	
	11.30 - 14.00	Zespół dziennikarsko – filmowy	Redagujemy wiadomości CAS Przygotowania do filmu o CAS
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
środa	10.00-11.30	Zajęcia żeglarskie na wodzie	
	12.00 – 13.30	Bezpieczeństwo na wodzie: kajaki, rowerki wodne	Bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego

	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
czwartek	10.00 - 11.30	Taniec orientalny	
	12.00 – 13.30	Zespół dziennikarsko – filmowy	Redagujemy wiadomości CAS Przygotowania do filmu o CAS
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	10.00-11.30	Zajęcia żeglarskie na wodzie	
	12.00 – 13.30	Bezpieczeństwo na wodzie: kajaki, rowerki wodne	Bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.04 – 07.07	17.00-21.00	Festiwal EtnoKraków/Rozstaje	Zapisy do 29.06 u koordynatora
12.07.	14.30	Poznajemy Muzea Krakowa - Muzeum Historii Podgórze – NOWOŚĆ W KRAKOWIE	Zapisy do 10.07 u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**