



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

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: caszeglarz@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

Obowiązuje od 1 sierpnia 2018

Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.30	Zajęcia żeglarskie na wodzie, opcjonalnie gra w bule	
	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 - 13.00	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, opcjonalnie gra w bule	Bez 01.08
	12.00 – 13.30	Bezpieczeństwo na wodzie: kajaki, rowerki wodne	Bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego Bez 01.08
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
czwartek	10.00 - 11.30	Tai Chi	Bez 30.08
	11.30 – 13.00	Kuźnia wolontariatu	Uczymy się organizować wolontariat Bez 30.08
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	10.00-11.30	Zajęcia żeglarskie na wodzie, opcjonalnie gra w bule	Bez 31.08
	12.00 – 13.30	Bezpieczeństwo na wodzie: kajaki, rowerki wodne	Bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego Bez 31.08
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” - **SIERPIEŃ 2018**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.08	11.00-17.00	POZNAJEMY KRAKÓW - tradycje flisackie na Wiśle, spływ historycznym galarem do Tyńca	Zapisy do 29.07 u koordynatora
30.08-31.08	10.00 – 24.00	Pannonica Folk Festiwal w Barcicach k/Starego Sącza	Zapisy do 10.08 u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.