



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

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 „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: 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 – WRZESIEŃ 2018

Obowiązuje od 3 września 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	Bez 24.09
	11.45- 13.15	Taniec orientalny	Bez 24.09
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	10.00 - 11.30	Pracownia domowa – robimy albumy z wakacji	Bez 25.09
	11.30 – 13.00	Joga	Bez 25.09
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie
tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

środa	9.30 - 11.00	Język hiszpański	
	11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	
	12.00 - 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	
	13.00 - 13.45	Nordic Walking/ Gra w bule	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
czwartek	10.00 – 11.30	Tai Chi	
	12.00 - 13.30	Zajęcia kreatywne - kręcimy film o CAS	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	10.00 - 12.30	Szkolenie żeglarskie – zajęcia na wodzie	
	12.30 - 13.45	Bezpieczeństwo na wodzie – bezpłatne korzystanie ze sprzętu pływającego	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

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 w CAS „Żeglarz” – WRZESIEŃ 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.09	17.30	Podsumowanie I Półroczna – uroczystość CAS-owa z tańcami	Obecność obowiązkowa
24 – 25.09	Wg programu	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60 +	Zachęcamy do udziału zapisy wg informacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.