



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	8.30 – 14.00
wtorek	8.30 – 14.00
środa	8.30 – 14.00
czwartek	8.30 – 14.00
piątek	8.30 – 14.00

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2018

Obowiązuje od 2 listopada 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	
	11.45 - 13.15	Taniec orientalny	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 - 11.30	Mam swój styl	
	11.30 – 13.00	Joga	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
środa	8.00 - 9.30	Zajęcia w szkatni	
	9.30 - 11.00	Język hiszpański	Bez 14.11

	11.00 – 11.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	Bez 14.11
	12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	Bez 14.11
	13.00 – 13.45	Nordic walking/boule	Bez 14.11
czwartek	8.30 - 10.00	Zajęcia w sztukni	
	10.00 – 11.30	Tai Chi	
	11.30 - 13.00	Kuźnia wolontariatu Praca w zespołach tematycznych	Zespoły: 1/ds. wieczoru poetycko- muzycznego 2/ds. Andrzejek 3/ ds. Mikołaj 4/ ds. Dnia Seniora
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	8.30 - 10.00	Zajęcia w sztukni	
	10.00 - 11.30	Internet bez tajemnic	
	11.30 - 12.45	Grupa śpiewająca	Śpiewamy szanty i nie tylko
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – LISTOPAD 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2018	09.00 – 12.00	Wielka Wymiana Ciuchów i Dodatków wraz z poradami Stylistki	Informacje u Joanny Stylistki
08.11.2018	14.30	Wystawa „Karol Wojtyła Trentino”. Miłość do gór - Centrum Jana Pawła II	Zapisy u przewodnika Natalii do 6.11
14.11.2018	10.00-13.00	Ogólnopolski Dzień Seniora	Organizuje Zespół ds.

		Projekt „Seniorzy w Akcji” w CAS Żeglarz Wielka Loteria Fantowa	Dnia Seniora
23.11.2018	18.30	Wieczór Muzyczno-Poetycki „Jesienne liście, też miłość przyniosą”	Organizuje Zespół ds. Wieczoru Poetyckiego
30.11.2108	19.30	Bal Andrzejkowy	Organizuje Zespół ds. Andrzejek