



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeqlarz.pl www.facebook.com/caszeqlarz

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: caszeqlarz@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

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2019

Obowiązuje od 2 stycznia 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	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	10.00 - 11.30	Discofox – taniec dla każdego	
	11.30 – 13.00	Joga	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	10.00 - 11.30	Język hiszpański	



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

	12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	
	13.00 – 13.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	
	11.30 – 13.00	Rusz głową – spotkania z Marcelim Gajewskim z Dyskusyjnego Klubu Seniora	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	
	11.30 - 13.00	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	
	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” – STYCZEŃ 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.01.2019	18.00	Spotkanie Noworoczne z Kolędami	
21.01.2019	19.00	Bal Babci i Dziadka	Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeplarz.pl www.facebook.com/caszeplarz