



## Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeqlarz.pl](http://www.cas-zeqlarz.pl) [www.facebook.com/caszeqlarz](https://www.facebook.com/caszeqlarz)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: [caszeqlarz@gmail.com](mailto: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 – LUTY 2019

Obowiązuje od 8 lutego 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	
	11.45 - 13.15	Kultury świata: 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	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	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	
	11.30 – 13.00	Zajęcia dziennikarsko-filmowe Kręcimy film o CAS	

Czwartek	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	
	11.30- 12.15	Zajęcia żeglarskie – teoria	
	12.15 - 13.00	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	k
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

### Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – LUTY 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.02.2019	15.00	Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora CRICOTEKA, Spotkanie dla Seniorów – warsztaty cyrkowe	Zapisy u koordynatora
21.02.2019	14.30	Muzeum Historii Podgórze – Wystawa czasowa „Wolność przyszła z Podgórze”	Zapisy u koordynatora
22.02.2019	18.30	Wieczera Burns „Burns Supper” (Wieczór szkocki) w Piwnicy Pod Baranami	Zapisy u koordynatora
24.02.2019	19.00	Festiwal Shanties kino Kijów koncert finałowy	Zapisy u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**