



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeglarz.pl](http://www.cas-zeglarz.pl) [www.facebook.com/caszeglarz](http://www.facebook.com/caszeglarz)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501 411 416

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto: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

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2019

**Obowiązuje od 1 marca 2019**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	
	11.45 - 13.15	Kultury świata: taniec orientalny	Uwaga: 11.03. Godz. 12.00 Biodanza
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Wtorek	10.00 - 11.30	Akademia zdrowego życia	
	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/ Discofox taniec dla wszystkich	Zajęcia równoległe
	12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	

	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	Bez 28.03
	11.30 – 13.00	Zajęcia dziennikarsko-filmowe Kręcimy film o CAS	Bez 28.03
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 08.03
	11.30 - 12.15	Zajęcia żeglarskie – teoria	Bez 08.03
	12.15 - 13.00	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 08.03
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

### Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – **MARZEC 2019**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03.2019	18.30	BAL OSTATKOWY SENIORÓW	Zapisy u koordynatora
08.03.2019	9.00	Wycieczka „Poznajemy Małopolskę” Termy Bania	Zapisy u koordynatora
19.03.2019	15.00	Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora CRICOTEKA, Spotkanie dla Seniorów – warsztaty pantomimy	Zapisy u koordynatora
19.03.2019	19.00	Przybory Wasowskiego Dom Wyobraźni Teatr STU	Zapisy u koordynatora
28.03.2019	14.00	Festiwal Artystyczny CAS-ów Dom Kultury Kolejarza	Zapisy u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**