



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.: 501 411 416

e-mail: 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 – MAJ 2019

Obowiązuje od 15 maja 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	
	11.30 - 13.00	Kultury świata:	Bez 13.05 BIODANZA godz. 12.00 – 14.00
	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	Akademia zdrowego życia	14.05 i 28.05 Wykłady apiterapia
	11.30 – 13.00	Joga	Bez 21.05
	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	

	11.00 – 11.45	DISCOFOX/ Taniec dla każdego	
	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	8.30 -10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Tai chi	Bez 16.05
	11.30 – 13.00	Kuźnia wolontariatu	Bez 16.05
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	8.30 – 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	
	11.30 - 13.00	Zajęcia żeglarskie na wodzie	
	13.00 – 14.00	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” – MAJ 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.05.2019	12.00-14/00	BIODANZA	Zapisy on-line
16.05.2019	10.30 – 14.30	ZLOT CAS-ów Willa Decjusza	Zapisy u koordynatora
19.05.2019	10.00-16.00	Święto Rodziny Park Jordana	
21.05.2019	13.00	Premiera Filmu „Czas Aktywnego Seniora” Muzeum Podgórze	Przychodzimy WSZYSCY !!!
26-31.05.2019	10.00-22.00	Krakowski Festiwal Filmowy	Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.