



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeplarz.pl](http://www.cas-zeplarz.pl) [www.facebook.com/caszeplarz](https://www.facebook.com/caszeplarz)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501 411 416

e-mail: [caszeplarz@gmail.com](mailto:caszeplarz@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 – CZERWIEC 2019

#### Obowiązuje od 3 czerwca 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	Bez 17.06 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 24.06 żeglarstwo na wodzie
	11.30 - 13.00	Kultury Świata: taniec orientalny	Bez 17.06 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 24.06 żeglarstwo na wodzie
	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	Canoe - indiańskie łodzie, nowe wyzwanie na wodzie	Bez 18.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna

	11.30 – 13.00	Canoe - indiańskie łodzie, nowe wyzwanie na wodzie	Bez 18.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	8.00 - 9.30	Zajęcia w szkutni	
	9.30 - 11.00	Język hiszpański	Bez 19.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 26.06 żeglarstwo na wodzie
	11.00 – 11.45	DISCOFOX/ Taniec dla każdego	Bez 19.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 26.06 żeglarstwo na wodzie
	12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	Bez 19.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 26.06 żeglarstwo na wodzie
	13.00 – 13.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	j.w.
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	8.30 -10.00	Zajęcia w szkutni	
	10.00 – 11.30	Tai chi	27.06 żeglarstwo na wodzie
	11.30 – 13.00	Kuźnia wolontariatu	Prace na rzecz KŻ Horn w terenie i w biurze
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	8.30 – 10.00	Zajęcia w szkutni	
	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 21.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna 28.06 żeglarstwo na wodzie

	11.30 - 13.00	Zajęcia żeglarskie na wodzie	Bez 21.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna
	13.00 – 14.00	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 21.05 Przygotowania Wodna Masa Krytyczna
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

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

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01-02.06.2019	10.00-22.00	Krakowski Festiwal Filmowy	Zgłoszenia u koordynatora
05.06.2019	9.00-13.00	Turniej Boule	Turniej w DPS na Kluzeka Zapisy u koordynatora
06.06.2019	20.00	Koncert Szantowy A.Korycki D.Żukowska Radio Kraków	GRUPA Szantowa CAS
14.06.2019	18.00	Posumowanie 1,5 roku CAS Żeglarz w Tawernie przy Grillu	Przychodzimy WSZYSCY
23.06.2019	10.00-16.00	WODNA MASA KRYTYCZNA na WIŚLE	Przychodzimy WSZYSCY

02.06-21.06	Popołudnia wg planu budowy	<b>BUDUJEMY NASZĄ TRATWĘ NA WODNĄ MASĘ KRYTYCZNA NA WIŚLE</b>	<b>Pracujemy WSZYSCY</b>
-------------	----------------------------	---	--------------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**