



### 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](https://www.facebook.com/caszeglarz)

## Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 603740356

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 – WRZESIEŃ 2019

#### Obowiązuje od 2 września 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w sztukni	
	10.00 – 11.30	Jezyk angielski kontynuacja	
	11.30 - 13.00	Żeglarstwo na wodzie	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Wtorek	8.30 - 10.00	Zajęcia w sztukni	
	10.00 – 11.30	Joga dla seniorów	Bez 17.09
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	Bez 17.09
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	8.00 - 9.30	Zajęcia w sztukni	
	9.30 – 11.00	Jezyk hiszpański kontynuacja	Bez 18.09
	11.00 – 11.45	Zdrowy kregoslup I grupa	Bez 18.09

	12.00 – 12.45	Zdrowy kregoslup II grupa	Bez 18.09
	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	Bez 19.09
	11.30-13.00	Kuxnia wolontariatu	Bez 19.09
	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	
	11.30 - 13.00	Spiwamy szanty i nie tylko	
	13.00 -14.30	Żeglarstwo na wodzie	
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

### Zajęcia dodatkowe we WRZEŚNIU 2019

13.09 i 16.09	Godz.10.00 -14.00	Cwiczenia zdrowotne – specjalny program	Spotkanie organizacyjne – data do ustalenia
14.09	Godz 10.00- 15.00	Spotkanie w Alei Podroznikow,Odkrywcow i Zdobywcow	
17.09 - 18.09.2019	Godz. 9.00 - 18.00	V Mistrzostwa Krakowa Seniorow KLUB Sportowy Bronowianka	Impreza calodzienna
19.09.2019	Godz. 9.00 – 21.00	VI Senioralia – Kino Kijow	Impreza calodzienna
20.09 – 22.09.2019		Wycieczka krajoznawcza Smaki Warminsko-Mazurskie Olecko	Zapisy u koordynatora
27.09 -28.09	Godz.10.00- 18.00	Targi Seniora. Targi w Krakowe, Galicyjska	Impreza calodzienna

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**