



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeplarz.pl www.facebook.com/caszeplarz

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 603740356

e-mail: 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 – WRZESIEŃ 2019

Obowiązuje od 13 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 seniorow	Bez 17.09
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Zycia	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 hiszpanski 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 szkatni	
	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 szkatni	
	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 20.09 i bez 27.09
	11.30 - 13.00	Spiwamy szanty i nie tylko	Bez 20.09 i bez 27.09
	13.00 -14.30	Żeglarstwo na wodzie	Bez 20.09 i bez 27.09
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w miesiącu WRZEŚNIU 2019

13.09 i 16.09	Godz.10.00 -14.00	Cwiczenia zdrowotne – specjalny program	Spotkanie organizacyjne – data do ustalenia
14.09	Godz 12.00-18.00	Spotkanie w Alei Podroznikow,Odkrywcow i Zdobywcow	Aleja Podroznikow ul.Lema Klub Pauza in Garden, Rajska 12
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
25.09-26.09.2019		Splywa canoe – dla uczestnikow zajec canoe	Zapisy u koordynatora

27.09 -28.09	Godz.10.00-18.00	Targi Seniora. Targi w Krakowe, Galicyjska	Impreza calodzienna
--------------	------------------	--	---------------------

Na wszystkie zajecia obowiazuja zapisy

