



**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.: 603740356

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 – PAŹDZIERNIK 2019

#### Obowiązuje od 1 października 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Jezyk angielski kontynuacja	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Wtorek	10.00 – 11.30	Joga dla seniorow	Bez 01.10
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	Bez 01.10
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	9.30 – 11.00	Jezyk hiszpański kontynuacja	Bez 08.10
	11.30 - 13.00	Gotujemy zdrowo	Bez 08.10
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	Bez 17.10
	11.30-12.30	Zdrowy kregoslup I grupa	Bez 17.10
	12.30-13.30	Zdrowy kregoslup II grupa	Bez 17.10
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydza/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	
	11.30 - 13.00	Śpiewamy szanty i nie tylko	
	13.30-15.00	Grupa teatralno-kabaretowa	
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydza/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

### Zajęcia dodatkowe w miesiącu PAŹDZIERNIKU 2019

01.10.2019	Godz. 7.00 - 22.00	Wyjazd żeglarski „Regacimy na Solinie”	Zapisy u koordynatora
09.10..2019	Godz.11.00	Świetlistym szlakiem – spacer śladami zakładów fotograficznych Krakowa spotkanie ul. Józefińska 16	Zapisy u koordynatora do 04.10
08.10.2019	Godz. 18.00	Muzeum Podgórze Wieczór autorski z Ruth Fainlight's z Londynu, spotkanie tłumaczone przez Natalię Zagórską - Thomas	Kraków, ul. Powstańców Wielkopolskich 1/Limanowskiego 51
12.10.2019	Godz 19.00	Noc Poezji Przeplataniec poetycki w szkocką kratę. Robert Burns wśród polskich wieszczów – slam poetycki”	Tawerna na Hornie
17.10.2019	Godz. 9.00 - 18.00	Wyjazd do Białki Tatrzańskiej	Termy Bania

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

