



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

Biuro 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 – LISTOPAD 2019

Obowiązuje od 4 listopada 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 seniorów UWAGA, ZMIANA MIEJSCA	Sala Gimnastyczna Szkoła nr 8, ul. Grochowa 23 wejście od Koziej
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	W dniu 5.11 wykład o hirudoterapii (LECZENIE PIJAWKAMI)
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	9.30 – 11.00	Jezyk hiszpański kontynuacja	Bez 20.11

	11.30 - 13.00	Gotujemy zdrowo	Bez20.11
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	Bez 21.11
	11.30-13.00	Zdrowy kregoslup I grupa	Bez21.11
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ 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 / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w miesiącu listopadzie 2019

6.11.2019	Godz.16.00	Warsztaty szycia woreczków na żywność na TARGU PIETRUSZKOWYM	Targ Pietruszkowy, podziemia Hali Korony, Kalwaryjska 9-15
7.11.2019 14.11.2019 28.11.209	Godz. 14.00	Eksplorujemy Wawel – Komnaty Eksplorujemy Wawel – Skarbiec, Zbrojownia Eksplorujemy Wawel – Wawel Zaginiony, Porcelana Misnieńska Wyjątkowa promocja „Darmowy Wawel” w listopadzie, zwiedzanie z przewodnikiem	Zapisy u koordynatora – Natalia 502514714
18.11.2019	Godz. 9.00 20.00	Wyjazd do Białki Tatrzańskiej	Termy Bania
20 i 21.11..2019	Godz. 9.00- 15.00	Biologia Totalna – warsztaty dotyczące źródeł chorób i ich połączenia ze stresem, sposoby i terapie	Wymagane wcześniejsze zapisy u koordynatora
26.11.2019	Godz.13.00	Warsztaty kulinarne na TARGU PIETRUSZKOWYM	Targ Pietruszkowy, podziemia Hali Korony, Kalwaryjska 9-15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy



