



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 – GRUDZIEŃ 2019

Obowiązuje od 20 grudnia 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski kontynuacja	Bez 23.12 i 30.12 23.12 Kultury świata: Indie kolebka medytacji
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	16.12 robimy ozdoby choinkowe 23.12 Kultury świata: Indie kolebka medytacji
Wtorek	10.00 – 11.30	Zajęcia edukacyjne – joga dla Seniorów jako determinant rozwoju fizycznego i duchowego	Bez 24.12 i 31.12
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	17.12 robimy ozdoby choinkowe
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Środa	9.30 – 11.00	Język hiszpański kontynuacja	
	11.30 - 13.00	Gotujemy zdrowo	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Zajęcia edukacyjne – Tai chi dla Seniorów jako determinant rozwoju fizycznego i duchowego	
	11.30-13.00	Zajęcia edukacyjne – ćwiczenia zdrowy kręgosłup dla Seniorów jako determinant rozwoju fizycznego i duchowego	
	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	13.12 – robimy piękne bańki świąteczne Bez 27.12
	13.30-15.00	Grupa teatralno-kabaretowa	Bez 27.12
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Bez 27.12

Zajęcia dodatkowe w miesiącu grudniu 2019

10.12.2019	Godz.16.00	Poznajemy Kraków Muzeum Farmacji	Zapisy u przewodniczki – Natalia 502514714
17.11.2019	Godz. 19.00	Teatr Variete – spektakl „Czarno to widzę”	Zapisy u koordynatora
19.12.2019	Godz.18.00	Oplątek Klubowy KŻ Horn Kraków z występem grupy szantowej CAS Zeglarz	Przychodzimy wszyscy !
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Kulig	W miarę warunków pogodowych
14.12.2019 27.12.2019 28.12.2019 30.12.2019	Godz. 9.00-18.00	Wyjazdy na narty i do term Białka Tatrzańska	Jest śnieg !!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy



