



### 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.: 501411416

e-mail: [caszeplarz@gmail.com](mailto: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 – LUTY 2020

### Obowiązuje od 3 lutego 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski kontynuacja	
	11.30 – 13.00	Warsztaty Twórcze projektu „Orfeo & Majnun” Krakowskiego Biura Festiwalowego	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Wtorek	10.00 – 11.30	Joga dla Seniorów	
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	
	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	09.45 – 11.15	Tai chi	
	11.30 - 12.15	Zdrowy kręgosłup grupa I	
	12.15 – 13.30	Zdrowy kręgosłup grupa II	
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 21.02
	11.30 - 13.00	Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 21.02
	13.30-15.00	Grupa teatralno-kabaretowa	Bez 21.02
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

### Zajęcia dodatkowe w miesiącu lutym 2020

15.02.2020	Godz.18.00	Bal Karnawałowy CAS Zeglarz	Zapisy u koordynatora
21.02.2020 22.02.2020	Godz. 10-16.00 Godz.10.00-12.00	Dwudniowe Warsztaty Hi!Memory Trening Pamięci i Rozwój Osobisty	Zapisy u koordynatora
22.02.2020	Godz.17.00	Festiwal Shanties – koncert „Mandrygałki”	Dotyczy Grupy Szantowej Zapisy u koordynatora
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjazdy na narty	W miarę warunków pogodowych
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Kulig	W miarę warunków pogodowych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

