



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: caszeglarz@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 28 lutego 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski kontynuacja	Bez 24.02
	11.30 – 13.00	Warsztaty Twórcze projektu „Orfeo & Majnun” Krakowskiego Biura Festiwalowego	Bez 24.02
	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	28 luty – godz. 11.00 Policja Drogowa Bezpieczeństwo
	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 lutym 2020

15.02.2020	Godz.18.00	Bal Karnawałowy CAS Żeglarz	Zapisy u koordynatora
22.02.2020 24.02.2020	Godz. 10-12.00 Godz.10.00-16.00	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
23.02.2020	Godz. 18.30	Wieczera Burns'a - karnawał po szkocku, Piwnica Pod Baranami – „Pracownia”	Zapisy u koordynatora
29.02.2020	Godz.8.00	Wyjazdy na narty i Termy Bania – Białka Tatrzańska	Zapisy u koordynatora
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Kulig	W miarę warunków pogodowych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy