



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeqlarz.pl](http://www.cas-zeqlarz.pl) [www.facebook.com/caszeqlarz](https://www.facebook.com/caszeqlarz)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: [caszeqlarz@gmail.com](mailto:caszeqlarz@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 – MARZEC 2020

### Obowiązuje od 2 marca 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	W szkole na Grochowej
	11.45 – 13.15	Joga dla Seniorów - zaawansowani	Wg listy - w KŻ Horn Kraków
	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 / Akademia zdrowego życia	5,19.03 Gotujemy 12,26.03 Akademia
	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	13.03 w godz.11.00- 12.00 spotkanie z drogówką
	11.30 - 13.00	Śpiewamy szanty i nie tylko	na temat bezpieczeństwa
	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

01.03.2020	Godz.16.00	Magda Umer i Kabaret Mumio „Przybora na 102” NCK	Dotyczy grupy teatralno- kabaretowej
05.03.2020	Godz. 16.30	Galerie Beksińskiego i Dudy - Gracza w NCK	Zapisy u koordynatora
23.03.2020	Godz. 19.00	Nowohucka Telenowela – Teatr Łażnia Nowa	Zapisy u koordynatora
25.03.2020	Godz. 19.30	Koncert Royal Philharmonic ICE Kraków	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



