



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 Żeglarz od dnia 12.03.2020 w związku z pandemią koronawirusa jest nieczynne do odwołania. Wszelkie informacje przekazywane są poprzez e-mail

Obowiązuje od 1 lipca 2020

Harmonogram zajęć NA ŚWIEŻYM POWIETRZU – LIPIEC 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Gotujemy zdrowo na świeżym powietrzu	Zapisy koordynator tel.501411416
Wtorek	10.00 – 17.00	Poznajemy Kraków i Małopolskę Zajęcia krajoznawcze w terenie	Zapisy Natalia tel.502514714
Środa	10.00-11.30	Żeglarstwo na wodzie	
	11.30 - 13.00	Nordic walking z elementami gimnastyki na świeżym powietrzu	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi na świeżym powietrzu	
	11.30 – 13.00	Warsztaty muzykoterapia na świeżym powietrzu	
Piątek	10.00 – 11.30	Żeglarstwo na wodzie	
	11.30 - 13.00	Śpiewamy szanty na świeżym powietrzu	
	13.00 – 14.30	Grupa teatralno-kabaretowa na świeżym powietrzu	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie) **LIPIEC 2020**

Obowiązuje od 1 lipca 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć/uwagi	link	Hasło i login
Wtorek	15.00 - 16/00	Joga dla Seniorów	https://zoom.us/j/98470665190?pwd=aHAYQVc0cnM5QmJvN3M3TktnS3h3QT09	ID: 984-7066-5190 HORN_CAS1
Środa	15.00 - 15.45	Gimnastyka Zdrowy Kręgosłup	https://zoom.us/j/97290524284?pwd=Vk9oQ3hZVzlrb0xLeXZsWXR0ZHIuZz09	ID: 972-9052-4284 HORN_CAS1
Piątek	15.00 - 15.45	Internet bez tajemnic	https://zoom.us/j/95121460339?pwd=VldaWFowYVBwNjJ0OGhRcUpueFJkdz09	ID: 951-2146-0339 HORN_CAS1

Na wszystkie zajęcia należy zalogować się za pomocą aplikacji zoom, po kliknięciu na link i wpisaniu hasła