



### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

[www.cas-zeglarz.pl](http://www.cas-zeglarz.pl) [www.facebook.com/caszeglarz](https://www.facebook.com/caszeglarz)

### Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto: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 3 sierpnia 2020

#### Harmonogram zajęć NA ŚWIEŻYM POWIETRZU – SIERPIEŃ 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Żeglarstwo na wodzie	
	11.30-13.00	Bezpieczeństwo na wodzie	
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	Bezpieczeństwo na wodzie	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi na świeżym powietrzu	
	11.30 – 13.00	Nordic walking z elementami gimnastyki na świeżym powietrzu	
Piątek	7.00 – 20.00	Kolejowe Piątki Krajoznawcze Zajęcia edukacyjne w terenie Spotkanie na Dworcu PKP	07.08 Tarnów 7.43
			14.08 Opole 7.23
			21.08 Kielce 7.32
			28.08 Ciężkowice 8.15

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

## Godziny i miejsca zbiórek na zajęcia krajoznawcze we wtorki

dzień	godzina	Miejsce zbiórki	Temat wycieczki/dojazd	uwagi
04.08.2020	godz.10.30	spotkanie Salwator pętla tramwajowa	Przegorzały, Bielany, Srebrna Góra Komunikacja miejska	Zapisy obowiązkowe u Natalii
11.08.2020	godz.10.30	spotkanie Szary Dom Jerozolimska 3	KL Płaszów Komunikacja miejska	Zapisy obowiązkowe u Natalii
18.08.2020	godz.10.30	spotkanie przy Zalewie Nowohuckim	Spływ rzeką Dłubnią Komunikacja miejska	Zapisy obowiązkowe u Natalii
25.08.2020	godz.10.30	spotkanie przystanek autobusowy Szpital Prokocim w stronę Wieliczki	Wieliczka, Spacer po Parku, Zamek Żupny - wystawa, Tężnia, Komunikacja miejska	Zapisy obowiązkowe u Natalii