



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

Harmonogram zajęć NA ŚWIEŻYM POWIETRZU – WRZESIEŃ 2020

OBOWIĄZUJE od 30 września 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Żeglarstwo na wodzie	21.09 Regaty na Jeziorze Czorsztyńskim
	12.00 -13.30	Dźwiękoterapia – misy tybetańskie	
Wtorek	10.30 – 17.00	Poznajemy Kraków i Małopolskę Zajęcia krajoznawcze w terenie	Zapisy obowiązkowe Natalia tel.502514714
Środa	8.00 – 19.00	Turystyczne Środy Kolejowe Zajęcia krajoznawcze w terenie	Zapisy obowiązkowe u koordynatora
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi na świeżym powietrzu	
	11.30 – 13.00	Joga dla zaawansowanych na świeżym powietrzu	TYLKO Grupa zaawansowana
Piątek	10.00 – 11.30	Żeglarstwo na wodzie	Bez 18,09
		Internet bez tajemnic konsultacje	Zapisy u koordynatora
	10.30 – 15.00	Spływ kajakowy Dłubnią	13.00 grill w Mogile
	10.300 – 15.00	Rejs galarem	13.00 grill w Mogile

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Godziny i miejsca zbiórek na zajęcia krajoznawcze we wtorki

dzień	godzina	Miejsce zbiórki	Temat wycieczki/dojazd	uwagi
01.09.2020	godz.10.30	spotkanie Zalew Nowohucki przy tężni	Spływ kajakowy rzeką Dłubnią Komunikacja miejska	odwołane
08.09.2020	godz.10.30	spotkanie pod Mostem Grunwaldzkim	Spływ Wisłą galarem z grillowaniem Komunikacja miejska	odwołane
15.09.2020	godz.10.30	spotkanie Bernardyńska przy kościele Bernardynów	Kraków – miejsca mocy Komunikacja miejska	Zapisy u koordynatora
22.09.2020	godz.10.30	Czorsztyn przy Jordanówce	Zwiedzanie Czorsztyn i Niedzica Dojazd własny	Zapisy u koordynatora
29.09.2020	godz.10.30	spotkanie Bernardyńska przy kościele Bernardynów	Kraków – miejsca mocy./ druga grupa Komunikacja miejska	Zapisy u koordynatora

Godziny i miejsca zbiórek na kolejowe zajęcia krajoznawcze w środy

dzień	godzina	Miejsce zbiórki	Temat wycieczki	uwagi
02.09.2020	godz. 7.00	spotkanie Dworzec PKP	Kalwaria Zebrzydowska	odwołane
09.09.2020	godz. 8.51	spotkanie Dworzec PKP	Staniątki - Niepołomice	odwołane
16.09.2020	godz.7.00	spotkanie Dworzec PKP	Sucha Beskidzka	Zapisy u koordynatora
23.09.2020	godz.7.00	spotkanie Dworzec PKP	Chabówka - Rabka	Zapisy u koordynatora
30.09.2020	godz. 9.30	spotkanie Pieskowa Skała zamek	Ojcowski Park Narodowy Dojazd własny	Zapisy u koordynatora

Doskonalenie pływania	18.45 - 19.30	środy	Basen KSOS, Aleja Powstania Warszawskiego 6	Zapisy u koordynatora
	19.30 – 20.15	czwartki		