



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 14.00
wtorek	9.30 – 14.00
środa	9.30 – 14.00
czwartek	9.30 – 14.00
piątek	9.30 – 14.00

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2018

UWAGA!!! obowiązuje od 07 maja 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 10.30	Kurs komputerowy – podstawy	oprócz 28 maja
	10.30 - 12.00	Język angielski dla początkujących	oprócz 28 maja
	12.00 - 13.30	Taniec orientalny	oprócz 28 maja
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	oprócz 28 maja
wtorek	9.45 - 11.15	Mam swój styl	oprócz 29 maja
	11.30 - 13.15	Joga	oprócz 29 maja
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	oprócz 29 maja



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

środa	9.30 - 11.00	Język hiszpański	oprócz 9 i 30 maja
	11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	oprócz 9 i 30 maja
	12.00 - 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	oprócz 9 i 30 maja
	13.00 - 13.45	Nordic Walking	oprócz 9 i 30 maja
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	oprócz 9 i 30 maja
czwartek	9.30 - 11.00	Tai Chi	
	11.15 - 12.00	Akademia szczęścia	
	12.15 - 13.00	Kwestia bezpieczeństwa	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	10.00 - 12.30	Szkolenie żeglarskie – zajęcia dla początkujących, aktywności na wodzie	oprócz 4 maja
	12.30 - 13.15	Budujemy tratwę CAS Żeglarz	oprócz 4 maja
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	oprócz 4 maja



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie
tel. 12 653 05 08 lub 501411416

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

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarsz” - MAJ 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.05	14.30	Kino Mikro „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri”	Zapisy do 7.05 u koordynatora
09.05	10.00-14.00	III Zlot CAS, Willa Decjusza	Zapisy do 7.05 u koordynatora
19.05	12.00	Otwarcie letniego sezonu wodnego CAS Żeglarsz	Impreza plenerowa z grillem w Horn Kraków
27.05	11.30-12/15	Dni Rodziny, Park Jordana	Zgłaszanie wolontariuszy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.