



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	9.30 – 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 – PAŹDZIERNIK 2018

Obowiązuje od 1 października 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	
	11.45- 13.15	Taniec orientalny	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	10.00 - 11.30	Pracownia domowa – robimy albumy z wakacji	2.10 i 9.10
		Mam swój styl	16.10, 23.10, 30.10
	11.30 – 13.00	Joga	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

środa	9.30 - 11.00	Język hiszpański	
	11.00 - 11.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	
	12.00 - 12.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	
	13.00 - 13.45	Nordic Walking/ Gra w bule	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
czwartek	10.00 – 11.30	Tai Chi	Bez 25.10
	12.00 - 13.30	Zajęcia kreatywne - kręcimy film o CAS	Bez 25.10
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	10.00 - 12.30	Szkolenie żeglarskie – zajęcia na wodzie	Bez 5.10
	12.30 - 13.45	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 5.10
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – PAZDZIERNIK 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.10 - 6.10.	10.00-17.00	Targi Seniora – EXPO w Krakowie	Bezpłatny autobus targowy
10.10	15.30	Poznajemy Kraków – Muzeum Dom Jana Matejki	Zapisy u koordynatora do 08.10
19.10	21.00	Spektakl Teatralny „Wałęsa w Kolonos” Teatr Łażnia Nowa	Zapisy u koordynatora do 10.10
25.10	Wyjazd 8.00	Poznajemy Małopolskę – Smaki Ziemi Tarnowskiej	Zapisy u koordynatora do 15.10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

