



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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2020

Obowiązuje od 7 stycznia 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język angielski kontynuacja	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	20.01 o godz. 11.30 Szkolenie „Bezpieczna Rodzina- Bezpieczny Senior 2”
Wtorek	10.00 – 11.30	Joga dla Seniorów	
	11.30 – 13.00	Akademia Zdrowego Życia	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	9.30 – 11.00	Język hiszpański kontynuacja	Bez 8.01 i 15.01
	11.30 - 13.00	Gotujemy zdrowo	Bez 8.01 i 15.01

	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	Bez 02.01
	11.30-13.00	Zdrowy kręgosłup Morsowanie	Bez 02.01
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 03.01
	11.30 - 13.00	Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 03.01
	13.30-15.00	Grupa teatralno-kabaretowa	Bez 03.01
	12.00 – 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w miesiącu styczniu 2020

06.01.2020	Godz.19.15	XIV Podgórskie kolędowanie – Rynek Podgórski	
08.01.2020	Godz. 11.00	Warsztaty „Fotoodkrywanie” w Muzeum Fotografii, ul. Królowej Jadwigi 220	Zapisy u przewodniczki Natalii 502514714
09.01.2020	Godz.16.00	Muzeum Czartoryskich - Zbiory sztuki starożytnej i średniowiecznej	Zapisy u przewodniczki Natalii 502514714
16.01.2020		Muzeum Czartoryskich -Malarstwo nowożytne	
23.01.2020		Muzeum Czartoryskich - Pamiątki narodowe z kolekcji Izabeli Czartoryskiej	
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Kulig	W miarę warunków pogodowych
25.01-26.01		Zgrupowanie grupy teatralno-kabaretowej – próba wyjazdowa	Dotyczy grupy teatralno-kabaretowej

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy