



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 – PAŹDZIERNIK 2020

OBOWIĄZUJE od 1 października 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00 – 11.30	Język Angielski	kontynuacja
	11.30 -13.00	Akademia Dobrego Życia – misy	
Wtorek	10.00 – 11.30	Język Hiszpański	kontynuacja
	11.30 -12.15	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	12.15- 13.45	Gra w boule	
	15.30 – 17.00	Historia sztuki - \krakowskie muzea	zapisy Natalia tel. 502514714
Środa	10.00 – 11.30	Scrapbooking – albumy wakacyjne	Max.6 osób zapisy
	11.30-12.00	Gotujemy zdrowo	Max. 6 osób zapisy
	18.45 - 19.30	Doskonalenie pływania	Basen KSOS, Al. Powstania Warszawskiego 6 Zapisy u koordynatora max.6 osób
Czwartek	10.00 – 11.30	Tai chi	
	11.30 – 13.00	Joga dla Seniorów/Joga zdrowotna	Zdrowotna Wg listy
	13.00-14.30	Joga grupa zaawansowana	Wg listy
	19.30 – 20.15	Doskonalenie pływania	Basen KSOS, Al. Powstania Warszawskiego 6 Zapisy u koordynatora max.6 osób

Piątek	10.00 – 11.30	Żeglarstwo na wodzie	
		Internet bez tajemnic konsultacje	Zapisy u koordynatora
	11.30 – 13.00	Grupa szantowa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie) na platformie zoom

dzień	godzina	rodzaj zajęć/uwagi	link	Hasło i login
poniedziałek	19.00-19.45	Akademia Dobrego Życia	https://zoom.us/j/92690597486?pwd=YU16eDBObTR2SHIRZXRqa01CUWwzZz09	ID: 926 9059 7486 Hasło: HornCAS1
wtorek	19.00 – 19.45	Internet bez tajemnic	https://zoom.us/j/99554415680?pwd=S3crUIQ3ZFVGMmd0YVdBUG9pcTNqdz09	ID: 995 5441 5680 Hasło: HornCAS2

ZAJECIA DODATKOWE październik 2020 r.:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
20.10.2020	19.00	Spotkanie klubowe na pożegnanie lata „Szkwaliki uśmiechu – dziadki wnukom wnuki dziadkom” śmiechy, śpiewy i tańce	Tawerna Horn