



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”**

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## **Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz**

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Kozia 22, 30-733 Kraków

kontakt – tel.+48 12 653 05 08, +48 605 365 444

e-mail: [caszeglarz@gmail.com](mailto:caszeglarz@gmail.com)

[www.cas-zeglarz.pl](http://www.cas-zeglarz.pl) <https://www.facebook.com/caszeglarz>

### **CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### **OBOWIĄZUJE OD 01.06.2021 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Dźwiękoterapia	KŻ Horn - na powietrzu/ opcjonalnie w Sali
	11.00-12.30	Flamenco	KŻ Horn - na powietrzu/ opcjonalnie w Sali
	13.00-14.00	Język hiszpański	online/opcjonalnie w sali
wtorek	10.00-11.00	Język angielski	online/opcjonalnie w sali
	13.00-14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn - ogródek
	14.00-15.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	online

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



środa	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn – na powietrzu/ opcjonalnie w sali
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn - ogródek
czwartek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn - na powietrzu/ opcjonalnie w sali
	14.00-15.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn – ogródek  Wyłączając 03.06 – Boże Ciało i 17.06. - wycieczka
	18.00-19.00	Internet bez tajemnic	online/opcjonalnie w sali
piątek	10.00-12.00	Poznajemy Kraków i okolice	W terenie
	13.00-14.00	Joga śmiechu	KŻ Horn - na powietrzu/ opcjonalnie w sali
	14.00-15.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn - ogródek

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17.06	9.00-20.00	Jednodniowa wycieczka do Doliny Karpia ze spływem kajakowym i warsztatami kulinarnymi z karpem zatorskim	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*