



**Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”**  
ul. Koźia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

## Centrum Aktywności Seniorów Żeglarz

adres - KŻ Horn Kraków, ul. Koźia 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

### O BOWIĄZUJE OD 04.08.2021 r.

### Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	Zalew Bagry, zbiórka KŻ Horn
	13.00-14.00	Bezpieczeństwo na wodzie	KŻ Horn
	14.00-16.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
wtorek	8.00-9.00	Zajęcia w szkatni	Szkatnia KŻ Horn
	10.00-11.00	Język angielski / flamenco	3 i 17.08 j. angielski 10 i 24.08 flamenco
	11.00-14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn - ogródek

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



środa	9.00-10.00	Joga dla zaawansowanych	KŻ Horn – na powietrzu/ opcjonalnie w sali
	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn – na powietrzu/ opcjonalnie w sali
	12.00-15.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie - wspólnie śpiewanie szant przy akompaniamencie gitar	KŻ Horn
czwartek	10.00-11.00	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup	KŻ Horn wyłączając 26.08.21
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	Zalew Bagry, zbiórka w KŻ Horn
	13.00-14.00	Bezpieczeństwo na wodzie	KŻ Horn - na powietrzu
piątek	8.00-9.00	Zajęcia w szkutni	Szkutnia KŻ Horn
	10.00-13.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.08.21 poniedziałek	10.00 -11.00	Bezpieczny Senior	spotkanie z przedstawicielem policji na temat wielorakich zagrożeń
06.08.21 piątek	11.00-16.00	Piknik w Parku Jordana	W ramach Festiwalowego lata
14.08.21 sobota	16.30-18.00	Gra miejska „Gramy w Wyspiańskiego”	W obrębie Rynku Głównego
21.08-28.08	8 dni	Rejs po Jezioraku	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*