



**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 01.09.2021 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2021**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	Zalew Bagry, zbiórka KŻ Horn
	13.00-16.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
wtorek	10.00-11.00	Język hiszpański	KŻ Horn
	11.30-13.00	Gotujemy zdrowo warsztaty	KŻ Horn

	13.00-16.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	9.00-10.00	Joga dla zaawansowanych	KŻ Horn
	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn
	11.00-14.00	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	Język angielski	KŻ Horn
	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	Zalew Bagry, zbiórka w KŻ Horn
	14.00-16.00	Ceramika - warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	10.00-11.30	Grupa teatralno-kabaretowa	KŻ Horn
	12.30-15.00	Historia sztuki w terenie	Kraków
	15.00-17.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15-16.09.21	Cały dzień	Senioralia	
23.09.21	Cały dzień	Wycieczka do Alwerni na dreżyny	
30.09.21	14.00-16.00	Flamenco	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*