



**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 01.10.2021 r.

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30-10.30	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
	11.00-12.30	Flamenco	KŻ Horn
	12.00-14.00	Żeglowanie na Bagrach	Zalew Bagry
	14.00-17.00	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	10.00-11.00	Joga	KŻ Horn
	11.00-15.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	15.00-16.30	Grupa kabaretowo-teatralna	KŻ Horn
	17.00-19.00	Szantowanie - wspólnie śpiewanie szant, historia żeglarstwa	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
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	10.00-13.00	Historia sztuki w terenie	Kraków i okolice
	13.00-17.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10.2021	Cały dzień	Wycieczka na drezyny do Alwerni	
08.10.2021	godz. 14.00-15.00	Legenda - przebudzenie korzeni St. Wyspiański	Ul. Krowoderska 79
23.10.2021	Cały dzień	Regaty Seniorów na Omegach	Zalew Bagry

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*