



**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, +48 605 262 252

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 BOWIAZUJE OD 06.12.2021 r.

### Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.30	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
	12.00-15.00	Warsztaty scrapbooking	KŻ Horn ( 6 i 13.12 )
	15.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
wtorek	10.00-11.15	Flamenco	KŻ Horn
	11.30-12.30	Język hiszpański dla zawansowanych	KŻ Horn

	12.30-14.00	Warsztaty gotujemy zdrowo	KŻ Horn Za wyjątkiem 07.12
	14.00-18.00	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
	11.00-14.30	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
	17.00-19.00	Szantowanie - wspólnie śpiewanie szant, historia żeglarstwa	KŻ Horn
czwartek	10.00-11.00	Język angielski	KŻ Horn
	11.00-12.00	Nordic walking	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
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe )	Tawerna Horn

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.12.	12.00-14.00	Przedświąteczny kiermasz wymiany przetworów, przepisów świątecznych i nalewek itp.	
Termin do ustalenia z seniorami.		Pogotowie komputerowe.	Dwa lub trzy spotkania z osobą, która udzieli porad odnośnie obsługi komputera.
10.12.2021	17.00	Opowieści wiatrem i wodą pisane.	Prowadzi Józefa Ogrodnik.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

*Zajęcia w miesiącu grudniu odbywały się będą do 17.12.*