



**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

### OBOWIĄZUJE OD 14.02.2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
	11.15-13.15	Kurs filmowo – montażowy.	KŻ Horn
wtorek	10.00-11.15	Flamenco	KŻ Horn
	11.30-12.30	Język hiszpański dla zawansowanych	KŻ Horn
	12.30-14.00	Wykłady ze zdrowego odżywiania.	KŻ Horn

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
środa	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	Historia szant i historia żeglarstwa	KŻ Horn
czwartek	09.45-10.45	Język angielski	On-line
	11.00-12.00	Nordic walking	Zbiórka w KŻ Horn lub miejscu ustalonym z uczestnikami.
	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 lutym 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.02.2022	18.00	Wieczera Burnsna – prezentacja filmu.	Tawerna przy KŻ Horn.
09.02.2022	11.00	Akcja wymiankowa.	Wymiana książek, ubrań, biżuterii i itp.
11.02.2022	17.00	Opowieści wiatrem i wodą pisane.	Prowadzi Józefa Ogrodnik.
18.02.2022	17.00	Babskie spotkanie.	Spotkanie z Daria numerologiem.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*