



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

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 01.03.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 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
	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
	13.45-14.45	Zajęcia z samoobrony.	Tawerna Horn.
	15.00-17.00	Zajęcia z teorii żeglarstwa.	KŻ 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 marcu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03.2022	15.00	Seans w kinie Paradox.	Film „Jestem kobietą” autorstwa Elżbiety Tomczyk - Miczki.
07.03.2022	19.30	CAS-owy Dzień Kobiet	KŻ Horn
09.03.2022	19.00	Prelekcja podróżnicza „Ale Meksyk”	Prelekcja Elżbiety Tomczyk-Miczki.
16.03.2022	11.00	Akcja wymiankowa.	Wymieniamy ubrania, książki, biżuterię itp.
18.03.2022	17.00	Dźwiękoterapia.	Zajęcia w KŻ Horn.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.