



**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 06.04.2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn
wtorek	10.00-11.15	Flamenco	KŻ Horn oprócz 12.04.2022 19.04.2022
	11.30-12.30	Język hiszpański dla zawansowanych	KŻ Horn
	12.30-14.00	Zajęcia ze zdrowego gotowania.	KŻ Horn oprócz 12.04.2022

	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	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn
czwartek	09.45-10.45	Język angielski	On-line <a href="https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09">https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09</a> ID: 946 9588273 hasło: HornCAS1
	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 oprócz 15.04.2022
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe )	Tawerna Horn

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.04.2022	11.15-13.15	Warsztaty scrapbookingu.	Zajęcia w KŻ Horn.
08.04.2022	17.00	Dźwiękoterapia.	Zajęcia w KŻ Horn.

11.04.2022	11.15 – 13.15	Warsztaty robienia wianków z ozdobami świątecznymi.	Zajęcia w KŻ Horn.
12.04.2022	Wycieczka całodzienna.	Wycieczka do Lanckorony.	Zwiedzanie Lanckorony i warsztaty kulinarne z kołem gospodyń wiejskich.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*