



**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 BOWIĄZUJE OD 21.04.2022 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=TEc0eXo3a0lEVWlURm5JbkQ5NWdmQT09">https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWlURm5JbkQ5NWdmQT09</a> ID: 946 9588273 hasło: HornCAS1  z wyjątkiem 14.04.22
	11.00-12.00 07.04.22	Nordic Walking	Zbiórka o 11.00 pod kapliczką pod Muzeum Podgórze. Wycieczka do kamieniołomu Liban.
	14.04.22	Nordic walking	Zajęcia odwołane.
	11.00-12.00 21.04.22	Nordic walking	Zbiórka o 11.00 pod 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 08.04.22	13.30 – 16.30	Historia sztuki w terenie	08.04.2022 zbiórka 13.30 w gmachu głównym Muzeum Narodowego. Zwiedzanie wystawy Vilhelma Hammershoia.
piątek 15.04.22	10.00-13.00	Historia sztuki w terenie.	15.04.2022 zajęcia odwołane.
piątek 22.04.22	13.15-15.15	Historia sztuki w terenie	22.04.22 zbiórka o 13.15 w Nowohuckim Centrum Kultury. Zwiedzanie wystawy Z. Beksyńskiego.

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.04.2022	11.15-13.15	Warsztaty scrapbookingu.	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.
25.04.2022	17.00	Dźwiękoterapia.	Zajęcia KŻ Horn

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*