



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 04.05.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	KŻ Horn z wyjątkiem 02.05
wtorek	10.00-11.15	Flamenco	KŻ Horn z wyjątkiem 03.05
	11.30-12.30	Język hiszpański dla zawansowanych	KŻ Horn z wyjątkiem 03.05

wtorek	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	KŻ Horn z wyjątkiem 03.05
	12.30-14.00	Zajęcia ze zdrowego gotowania.	KŻ Horn z wyjątkiem 03.05
	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
	15.00-16.30	Spotkania grupy kabaretowo – teatralnej.	KŻ Horn
	17.00-19.00	Szantowanie i historia żeglarstwa.	KŻ Horn
czwartek	09.45-10.45	Język angielski	On-line https://zoom.us/j/94695848273?pwd=TEc0eXo3a0lEVWIURm5JbkQ5NWdmQT09 ID: 946 9588273 hasło: HornCAS1
	05.05.22 11.00-12.00	Nordic walking	Zbiórka na Kapelance pod okrągłakiem o godz.11.00. Wycieczka na Skałki Twardowskiego i do Jaskini Twardowskiego.
	12.05.22 11.00-12.00	Nordic walking	
	19.05.22 11.00-12.00	Nordic walking	
	26.05.22 11.00-12.00	Nordic walking	

	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach.	KŻ Horn
	14.00-17.00	Ceramika - warsztaty	Terra Studio Ceramiki ul. Potebni 6
	16.00-19.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż/ klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn
piątek	13.30 – 16.30 06.05.22	Historia sztuki w terenie	Muzeum Narodowe wystawa malarstwa polskiego. Zbiórka 13.30 w gmachu głównym.
	14.00-18.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydż / klub obywatelski / gry stolikowe)	Tawerna Horn

Zajęcia dodatkowe w maju 2022:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.05.22	11.15 – 13.15	Zajęcia scrapbookingowe z robienia kartek okolicznościowych.	KŻ Horn
13.05.22	17.00 – 18.00	Dźwiękoterapia.	KŻ Horn
23.05.22	11.30 – 12.30	Zajęcia „Kraków w dobrym klimacie”	KŻ Horn

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.