



**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 01.06.2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2022

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

	11.00-13.00	Żeglowanie na Bagrach	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
	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	KŻ Horn
	11.00-12.00 02.06.22	Nordic walking	Zbiórka na Kapelance pod okrągłakiem o godz.11.00. Wycieczka na Skałki Twardowskiego i do Jaskini Twardowskiego.
	10.30-12.00 09.06.22	Nordic walking	
	11.00-12.00 23.06.22	Nordic walking	
	10.00-11.00 30.06.22	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 03.06.22	Historia sztuki w terenie	Kamienica Szolańskich im. Feliksa Jasińskiego pl. Szczepański 9 Wystawa czasowa: Dom odziany. Zbiórka o godz. 13.30
	10.00-13.00 10.06.22	Historia sztuki w terenie.	
	10.00-13.00 24.06.22	Historia sztuki w terenie.	
	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
08.06.2022	11.00	Akcja wymiankowa.	Wymiana ubrań, książek, biżuterii itp. Akcja na terenie KŻ Horn.
24.06.2022	17.00	Dźwiękoterapia.	KŻ Horn

**16.06.2022 Boże Ciało – zajęcia odwołane.**

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**